PERSONAGGIO
APOLLONIA POILÂNE
«Ho perso i miei genitori a 18 anni
Facendo il pane li porto con me»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Joann Pai

7

CUCINA DELLE DONNE
CECILIA CHIANG
La cuoca coraggiosa che ha svelato
i segreti delle vere ricette cinesi

di **Angela Frenda**, foto di Stefania Giorgi

20

19.01.2022

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#38

ANNO 5 - N. 1

I COLORI D'INVERNO A TAVOLA

Arancione, verde e giallo, ma anche bianco, rosso e viola
Aggiungere sfumature alla dieta significa irrobustire il sistema immunitario con vitamine e sali minerali
Impreziosite le vostre pietanze mixando frutta, verdura, legumi e cereali: vi regaleranno buonumore

di **Anna Villarini**
foto di
Laura Spinelli

24

MENU
I MIEI PIATTI COME UNA NATURA MORTA DEL SEICENTO

testi, ricette e foto di
Francesco Pruneddu

12

ANYA DESNITSKAYA
per il ***Corriere della Sera***

Tra le più talentuose illustratrici russe, realizza disegni ispirati alla vita quotidiana combinando tecniche manuali e digitali
È stata finalista del Premio Andersen 2021 e vincitrice del Premio Orbil 2021 con il libro *C'era una casa a Mosca*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

MATT RUSSELL

Laureato alla University of Worchester. Affermato fotografo specializzato in cibo, viaggi e lifestyle, lavora abitualmente per *Cook*, *The Guardian*, *The Times Magazine* e *Condé Nast Traveller*

ANYA DESNITSKAYA

Classe 1987, laureata alla Moscow State University of Printing Arts nel 2011, vive a Mosca dove illustra libri per bambini. I suoi disegni, apprezzati per i dettagli, sono la combo perfetta tra tecniche manuali e digitali

di
Angela Frenda

Spesso ci siamo trovati a cominciare insieme un anno. Certo, avremmo sperato forse di vivere finalmente una situazione meno confusa, ma non è stato possibile. Almeno fino ad oggi. Però proverei a prendere come fatti positivi almeno due o tre cose che stanno succedendo. La prima è che, non so voi, ma quel sentimento costante di paura un po' sta svanendo. Per lasciare posto alla voglia di bellezza e di condivisione che mi conquista giorno dopo giorno. E dunque, questo lo vivo come un elemento positivo. La seconda è che gli inizi ci portano sempre tanta energia. Lo so lo so che siamo stanchi, ma fare restart può garantirvi sicuramente nuove fonti di entusiasmo. E dunque, mi terrei come cosa buona il fatto che siamo a gennaio, il primo mese dell'anno. È per questo che abbiamo chiesto alla magica **Anya Desnitskaya** di disegnare per noi la cover di questo mese e grazie a lei è come se fossimo dentro una (nuova) storia. Anche il dolce allo specchio porta con sé la pastosità dell'inverno inoltrato, grazie anche alle immagini sempre dense e penetranti di **Matt Russell**. Le parole, beh, quelle come

LA MAGIA DELL'INIZIO

ogni mese sono della nostra super esperta di dessert, **Lydia Capasso**. Che oramai ci ha abituati a meraviglie. Quella che ha scovato per noi questo mese appartiene alla food writer australiana Donna Hay, che personalmente amo in modo smisurato, lo confesso. Il menu appartiene invece a **Francesco Pruneddu**, che definire blogger è davvero riduttivo. Lo abbiamo scovato noi di *Cook* un bel po' di anni fa e lo ritengo uno dei più talentuosi food stylist che abbiamo in Italia. Paragonerei le sue creazioni solo a quelle di Regula Ysewijn. Le immagini, come lui stesso ci ha raccontato, sono delle nature morte che sembrano appena uscite da quadri fiamminghi. E proprio la sua teatralità, accanto alla estrema grazia delle ricette, fa di Francesco una delle nostre punte di diamante. A cavallo tra sarditudine e nord Europa. L'icona è magistralmente raccontata da Alessandra Dal Monte, ed è una delle panettiere più famose al mondo: Apollonia Poilâne. La abbiamo intervistata in uno dei suoi negozi, quello di Parigi, e ci ha svelato il suo mondo e la sua vita. A catturare quelle atmosfere così uniche che solo la luce parigina a volte sa regalare, **Joann Pai**, altra nostra vecchia conoscenza quando ci muoviamo in Francia e che non finirò mai di ringraziare abbastanza per il suo sguardo così raffinato. Ogni tanto poi ritengo che dobbiamo ricordarci anche dei punti fermi, i collaboratori che mese dopo mese ci regalano meraviglie. Come nel caso di **Felicita Sala**, illustratrice che sin dal primo numero ci aiuta a realizzare quello «stile *Cook*» oramai molto imitato, ma che è difficile da replicare. Perché manca, più che altro, il nostro cuore. Quello di una redazione unica, lo dico sul serio. Di cui vado davvero molto orgogliosa. Prima o poi vi porterò a stare qualche giorno con noi, se i tempi lo permetteranno. E così capirete la magia che viviamo ogni giorno qui a *Cook*. Buon inizio!

LYDIA CAPASSO

Napoletana, vive tra Milano e Castellammare di Stabia. È una restauratrice appassionata di cibo. Ha scritto diversi libri, tra cui *Gli Aristopiatti*, *Santa Pietanza* e *La cucina di Napoli*. Su *Cook* cura la rubrica *Il dolce allo specchio*

FRANCESCO PRUNEDDU

Classe 1985, di Oristano, con una magistrale in Storia dell'arte, attraverso la *food photography* racconta i piatti ispirandosi ai grandi pittori del passato. «Ch_ecco» su Instagram, gestisce i visual content di realtà *food&wine*

JOANN PAI

Originaria di Vancouver, in Canada, è una fotografa di cibo e bellezze naturali che immortala a ogni latitudine. Ha lavorato per il *New York Times* e per riviste specializzate in viaggi e gastronomia tra cui *Condé Nast Traveller* e *Saveur*

FELICITA SALA

Illustratrice autodidatta. È laureata in Filosofia all'Università dell'Australia Occidentale. Oltre ai progetti di animazione, ha realizzato diversi libri illustrati. Vive a Roma con il marito Gianluca e la figlia Nina

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA
GENNAIO 2022
ANNO 5 - NUMERO 1

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)
Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

16 FEBBRAIO

16 marzo
20 aprile
25 maggio
22 giugno
13 luglio
21 settembre
19 ottobre
16 novembre
7 dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

FOTO DI LAURA SPINELLI

APOLLONIA POILÂNE

Panettiera laureata in Economia ad Harvard, gestisce l'azienda di famiglia da quando, a 18 anni, ha perso i genitori in un incidente in elicottero. Oggi il gruppo ha quattro negozi a Parigi e uno a Londra, presto anche un ristorante. Impastare? «Non è una scienza esatta, ma il mix dei 5 sensi»

1

Classe 1984, franco-americana, panettiera di terza generazione con una laurea in Economia ad Harvard, Apollonia Poilâne è rimasta orfana di entrambi i genitori a 18 anni

2

Dal 2002 è lei a guidare l'azienda di famiglia, fondata da nonno Pierre nel 1932 a Parigi. Apollonia è istruttrice della piattaforma web «Masterclass»: insegna l'arte della panificazione

3

Oggi il gruppo conta 5 panetterie, quattro a Parigi e una a Londra. Un nuovo negozio aprirà nella capitale francese tra qualche mese. E si lavora a un progetto di ristorazione

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Joann Pai

Il suo primo pensiero, all'alba, è per le *miche,* le pagnotte a lievitazione naturale marchio di fabbrica della famiglia. Tra le sei e le sette del mattino stanno riposando nei cesti di vimini, pronte per essere incise con una grande «P» e infornate: le giornate che non cominciano con quell'impasto tra le mani sono le giornate che per Apollonia Poilâne cominciano male. Fosse per lei, la vita potrebbe tranquillamente scorrere lì, nel laboratorio seminterrato al civico 8 di rue du Cherche-Midi, quartiere Saint-Germain-des-Prés, Parigi. Accanto al capo-panettiere Félix, l'uomo che le ha insegnato tutto quello che sa, e all'antico forno a legna che suo nonno Pierre accese per la prima volta nel 1932, in un ex convento riconvertito in *boulangerie*. Fu una piccola rivoluzione: in una città all'epoca in fermento per le baguette fresche, lui preparava solo pane di campagna a lunga lievitazione capace di conservarsi per giorni, come quello che mangiava da bambino in Normandia. Novant'anni dopo la ricetta è la stessa, il negozio e il lievito madre anche, solo che nel frattempo «Poilâne» è diventato un impero della panificazione, con quattro insegne (quasi cinque, è in programma una nuova apertura in primavera) a Parigi, una a Londra e clienti in ogni parte del mondo. Tutto questo mantenendo lo spirito artigianale di una panetteria di quartiere. Apollonia, 37 anni, è alla guida del gruppo dal 2 novembre 2002. Da quando, appena maggiorenne, due giorni dopo aver perso entrambi i genitori in un incidente in elicottero, è salita al terzo piano del negozio e si è seduta alla scrivania di papà Lionel, proprio come le aveva chiesto lui. «Diciamo — annuncia, con un sorriso — che sono una panettiera con un'agenda da amministratore delegato». Perciò spesso, tra i mille impegni, non riesce a prendere la bici alle sei in

Due giorni dopo la morte dei miei mi sono seduta alla scrivania di papà

IL PERSONAGGIO

2

3

4

5

6

2 Il negozio di rue du Cherche-Midi 8 a Parigi, dove le pagnotte di campagna, marchio di fabbrica del gruppo, sono incise con la «P» di «Poilâne» **3-4-5-6** Dettagli e libri nello studio di Apollonia Poilâne, ad del gruppo **7** Il negozio nel palazzo storico di Saint-Germain-des-Prés **8** La granola di pane

punto per andare da Félix e dalle *miche*, come vorrebbe. Ma in ogni caso fa un lavoro che ha sempre sentito profondamente suo: «Era naturale che io prendessi in mano l'azienda, abbiamo cominciato a parlarne in casa quando avevo 14, 15 anni. Solo, è successo molto prima del previsto». Quel 31 ottobre 2002 Apollonia stava rientrando dal suo lavoretto di commessa in un negozio di abbigliamento. Aveva già preso il diploma e finito l'apprendistato da panettiera con Félix, di lì a qualche mese sarebbe andata a studiare Economia ad Harvard. Il telefono squilla, lei pensa che siano i suoi genitori appena arrivati in Bretagna. E invece è un amico di famiglia costretto a darle la terribile notizia: l'elicottero dei suoi si è schiantato sulla baia di Mont Saint-Michel. Apollonia e sua sorella Athena, 16 anni, restano improvvisamente sole. «Mentirei se dicessi che non ho provato rabbia, collera, tristezza — racconta —. Ma i miei genitori mi avevano parlato della possibilità che morissero insieme, data la passione di mio padre per l'aviazione. E avevano già predisposto tutto: mi avevano spiegato a chi mi sarei potuta appoggiare, avevano lasciato delle indicazioni nel testamento. Non mi sono mai sentita abbandonata o spaesata: stavo portando avanti il nostro progetto di famiglia, e questo mi ha sempre dato una grande forza. Avevo 18 anni e una voglia furiosa di fare le cose». L'autunno successivo, senza ascoltare chi glielo sconsigliava, Apollonia parte per Harvard: «Sono nata a New York perché mia mamma Iréna, detta Ibu, architetta di origini polacche, viveva là — racconta —. Mi sento franco-americana e non volevo rinunciare a un'università capace di darmi quell'apertura mentale che i miei genitori avrebbero voluto per me». Morale, studia di giorno e lavora di notte. Si fa spedire decine di campioni di pagnotte da Parigi per il controllo

Studiare le relazioni che ruotano attorno al pane è qualcosa che mi nutre ogni giorno

7

INGREDIENTI

Per 6-8 persone: 450 g di pane alle noci o di altro pane a lievitazione naturale vecchio di qualche giorno, tagliato a pezzetti da 1.5 cm, 60 g di nocciole intere, tostate in forno e raffreddate, 60 g di mandorle intere, tostate in forno e raffreddate, 10 g di riso soffiato, 180 ml di miele millefiori, sale

PREPARAZIONE

Sistemate il ripiano del forno ad altezza media e preriscaldate a 170°C. In un robot da cucina triturate il pane riducendolo in briciole grossolane. Versatele in una ciotola capiente. Tritate le nocciole e le mandorle, aggiungetele al pane. Versate il riso soffiato e mescolate. Aggiungete il miele e un pizzico di sale, mescolate affinché tutti gli ingredienti siano ben ricoperti. Trasferite la granola su una placca da forno e cuocete per 30-40 minuti, mescolando ogni 10, finché il preparato sarà ben dorato e fragrante. Lasciatelo raffreddare. Si conserva fino a tre mesi a temperatura ambiente.

8

qualità a distanza, e in breve tempo diventa la panetteria ufficiale del campus. Il giornale universitario, il *Crimson*, le dedica un articolo: «No time to loaf around», «Non c'è tempo per ciondolare», giocando sul termine *loaf*, che significa anche «pagnotta». Lei, al collega che la intervista, dice che guidare un'azienda di Parigi dagli Stati Uniti nel bel mezzo di un corso di studi non è affatto un problema: «Basta passare lavorando le due ore che gli altri passano procrastinando». Dieci anni dopo questa storia sarebbe finita sul *New Yorker*, in un pezzo dal titolo eloquente: «Breadwinner», capofamiglia. Apollonia, in fondo, ci si è sempre sentita una capofamiglia. E se è vero che il destino sta anche nel nome, di certo il suo è abbastanza originale da contenere una vita così intensa: «Mamma e papà ci hanno chiamato Apollonia e Athena perché desideravano per noi unicità. Non nel senso che dovessimo essere speciali: hanno coltivato la nostra autonomia, si auguravano che potessimo essere libere, avere uno sguardo nostro. Oggi mia sorella è un'artista affermata, oltre a un valido aiuto per me nelle decisioni direzionali. E io stessa mi sento sempre più padrona del mio sguardo, sento che cresce la mia capacità di comprensione delle cose. Sono così felice di avere un nome diverso dagli altri: riflette il mio desiderio di fare la differenza nel mio mondo, quello del pane». Apollonia ha ereditato dai genitori un'azienda ben avviata con un giro di clienti internazionale: papà Lionel non si era mai voluto chiudere nel panificio, aveva deciso di portare il suo prodotto fuori. Aveva viaggiato tanto e messo in piedi una rete commerciale globale. Per far fronte agli ordini in crescita aveva chiesto a sua moglie Ibu di progettare un grande laboratorio: nacque così la Manufacture Poilâne a Bièvres, a pochi chilometri a sud di Parigi. Un enorme spazio circolare che ospita, a raggera, 24 forni a legna e che ancora oggi produce centinaia di *miche* al giorno per i negozi parigini e le consegne internazionali. Colto, dandy, sopra le righe, Lionel Poilâne era conosciuto da attori, scrittori e artisti che si facevano spedire ovunque le sue pagnotte. Da Robert De Niro a Isabelle Adjani, da Gérard Depardieu a Frank Sinatra, fino a Salvador Dalì che chiese un'intera stanza da letto fatta con l'impasto Poilâne. Oggi Apollonia, che continua ad avere una clientela vip, è però molto più concentrata sull'idea di negozio di prossimità, sul pane e sul racconto del pane. Forse perché la storia ora chiede questo: «Con la pandemia c'è bisogno dei panifici, sono un servizio. E in generale c'è una sensibilità crescente: le persone impastano in casa, quando comprano sono curiose». Per questo nel 2020 ha pubblicato prima l'edizione inglese e poi quella francese di *Poilâne: des grains aux pains* (Editions de l'Epure), con prefazione — nella versione Usa — di Alice Waters, amica di famiglia insieme a Ina Garten, Dorie Greenspan e ad altri mostri sacri della cucina americana: «Volevo spiegare come lavoriamo qui. E spostare l'attenzione dalla parola "farina", che è generica, alla parola "grani", che richiede di capire a quale cereale ci si riferisca. Infine volevo fare una dichiarazione d'amore per il mio mestiere. Cos'è il pane, se riduciamo tutto all'osso? L'incrocio tra un cereale e la fermentazione. E dentro questo magico incontro c'è un mondo di conoscenza. Ecco, imparare e trasmettere tutto quello che posso su questo è ciò che mi fa sentire *nourrie*, nutrita, nel mio lavoro». È da qui che viene la sua «teoria dei cinque sensi», quella che l'ha resa famosa come istruttrice sulla piattaforma di corsi online Masterclass: le sue lezioni di panificazione hanno fatto venire voglia di mettere le mani in pasta a migliaia di utenti. «Per me — spiega, seduta in ufficio con una tazza di tè caldo in mano, minuta, sempre in cerca della parola giusta per esprimere con precisione il suo pensiero — la

IL PERSONAGGIO

9

SABLÉ «PUNITIONS»

INGREDIENTI

Per 70 frollini di 5 cm di diametro: 225 g di burro non salato e non freddo a cubetti, 260 g di zucchero, sale, 1 uovo grande, 1 tuorlo a temperatura ambiente, 490 g di farina di grano tipo 0

PREPARAZIONE

In una ciotola capiente, con uno sbattitore elettrico montate a velocità media per 2-3 minuti il burro con lo zucchero e il sale. Il composto diventerà leggero e spumoso. Aggiungete l'uovo intero e il tuorlo, mescolate quanto basta per amalgamare, aggiungete la farina a poco a poco. Potete anche impastare a mano nella ciotola o direttamente sul piano di lavoro. Dividete l'impasto in due parti, che avvolgerete separatamente nella pellicola trasparente, per poi lasciar riposare al fresco per almeno 30 minuti, anche fino a due giorni. Sistemate un ripiano nella parte alta del forno e un altro nella parte bassa. Preriscaldate a 180°C. Rivestite due placche con carta da forno. Infarinate leggermente il piano di lavoro. Con un mattarello lavorate ogni disco di pasta fino a ottenere uno spessore di mezzo centimetro. Ricavate i frollini con uno stampo per biscotti da 5 cm di diametro, meglio se con i margini scanalati. Disponete i frollini sulle placche da forno a un dito di distanza l'uno dall'altro. Cuocete da 12 a 15 minuti, finché i frollini non saranno sodi nella parte centrale. Lasciateli cuocere qualche minuto in più se li preferite ben dorati. Lasciateli raffreddare.

10 Apollonia Poilâne nel suo studio, a Parigi

panificazione non è una scienza esatta. Pesare gli ingredienti può aiutare, soprattutto all'inizio. Ma poi bisogna saper interpretare, attraverso i sensi, quello che succederà all'impasto. Umidità, temperatura, acqua sono tutte variabili da tenere in considerazione. E non serve chissà quale esperienza, basta imparare a usare le mani, il nostro strumento più sofisticato che ci apre le porte di tutto il resto». È così che da Poilâne vengono formati i panettieri: nove mesi di apprendistato per prendere confidenza con *la pâte*, l'impasto. La gamma di prodotti delle panetterie include anche i famosi sablé Punitions, tipici biscottini al burro, il pan di spezie, il pane in cassetta bianco e al pepe, il pane di segale, il pane alle noci, il pane all'uvetta, la piccola pasticceria. «La mia più grande frustrazione è quando mi dicono che non ho ampliato di molto le referenze da quando i miei genitori sono mancati — dice Apollonia, tra il serio e il faceto —. Non è vero: intanto testiamo e miglioriamo continuamente i nostri cavalli di battaglia. Il pane è la mia ricerca perpetua! Poi ogni anno abbiamo introdotto qualcosa». Per esempio il pan di spezie, per il quale Apollonia ha condotto una lunga ricerca storica. E ora sta lavorando sulle farine di legumi, sull'ampliamento dell'offerta salata, anche sulla baguette. «Ma per ora non è venuto fuori nulla di interessante», ammette. In questi anni non tutto è andato bene: «Con la pandemia ho dovuto chiudere un negozio a Londra, in precedenza ho aperto e subito dovuto chiudere un negozio in Belgio. Nel 2007, me lo ricordo ancora, avevo fatto un grande investimento per organizzare il sito web e spingere le persone a ordinare da casa, venendo qui solo per ritirare. Una specie di take away ante litteram. Fu un fiasco, i clienti non prenotavano, nessuno chiamava. Guidare un gruppo significa prendersi dei rischi, e io non ho paura

IL PERSONAGGIO

11

13

12

14

9 I biscotti al burro iconici del gruppo «Poilâne» **11** Una sala della sede storica del gruppo **12** Dettagli **13** Apollonia Poilâne e il suo maestro, il capo-panettiere Félix **14** Il pane al pepe

di sbagliare. Ho imparato con il tempo che è più grave vergognarsi di ammettere un errore e non agire per risolverlo». La prossima sfida di Apollonia è dare nuova vita al «Comptoir Poilâne», il piccolo bistrot che suo padre aveva aperto proprio accanto al negozio in rue du Cherche-Midi. «Facevamo tartine e vendevamo marmellate, bevande fermentate, piccole chicche dei nostri fornitori. Adesso è chiuso perché sono in cerca di un'idea per un format di ristorazione che sia buono e allo stesso tempo sostenibile. Sto ragionando molto su cosa siano i ristoranti oggi, e sono arrivata a pensare che ci siano due estremi: da un lato i ristoranti di ricerca, in cui si va per ammirare e gustare l'opera d'arte di uno chef così come si andrebbe al museo, e dall'altra dei ristoranti solidali che dovrebbero nutrire anche chi non ha i mezzi per farlo da sé. Ecco, ho bisogno di trovare la mia strada tra questi due poli, e solo allora il Comptoir

PANE IN CASSETTA AL PEPE

INGREDIENTI

Per uno stampo a cassetta con coperchio da 28 x 10 cm o da plumcake da 23 x 13 cm: 290 g di farina di grano tipo 2, 100 g di farina di grano tipo 1, 12 g di zucchero, 5 g di lievito di birra secco, 8 g di sale, 5 g di pepe macinato al momento, 240 ml di latte intero tiepido, 45 g di acqua tiepida, 40 g di burro non salato, olio neutro per lo stampo

PREPARAZIONE

In un'impastatrice versate le due farine, lo zucchero, il lievito, il sale e il pepe. Avviate al minimo e aggiungete il latte e l'acqua. Impastate per un minuto circa (con il gancio). Aggiungete pian piano il burro. Impastate per circa 3 minuti. Versate l'impasto in una ciotola unta d'olio, copritelo con una pellicola, lasciatelo lievitare per 2 ore e mezza: deve raddoppiare. Ungete d'olio lo stampo, lavorate l'impasto per eliminare le bolle d'aria più grosse, stiratelo dai due lati verso l'esterno e ripiegate i lembi verso il centro, modellandolo come lo stampo. Fatelo riposare coperto da pellicola tra i 30 e i 90 minuti: dovrà superare i bordi. Preriscaldate il forno a 200°C cuocete per 35 minuti. Togliete il coperchio o la carta d'alluminio e rimettete in forno per 10-15 minuti. Fate raffreddare il pane prima di estrarlo..

riprenderà vita. Mi spiace non avere ancora un'intuizione, ma se non ce l'ho forse non è ancora il momento giusto». Nel frattempo il suo gruppo rifornisce da tre anni il Refettorio Paris, la mensa per le persone in difficoltà aperta da Massimo Bottura e Lara Gilmore con il progetto Food for Soul. E tra pochi mesi Apollonia inaugurerà, in rue de Lévis, sulla *rive droite*, un nuovo negozio: «Siamo panettieri di quartiere — ricorda —. Dobbiamo essere vicini alle persone». La vita privata? «Ho un compagno e un cane. Faccio un corso di apicoltura. Non ho figli, ne vorrei ma ammetto di non essere terribilmente motivata, non solo per la fatica di gestire tutto, anche per il periodo che stiamo vivendo. Però c'è mio nipote, il bimbo di Athena. Mi piacerebbe, un giorno, dare in mano l'azienda alla quarta generazione di Poilâne». Se no chi ci pensa, all'alba, alle *miche*.

IL MENU DI FRANCESCO PRUNEDDU

PER CELIACI
FACILE
LIGHT
VEGETARIANA
TRADIZIONALE
PERSONE
TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Game pie in stile vittoriano, tortelli vegetariani. È la cucina di Francesco Pruneddu, sospesa tra i Paesi nordici e la sua Sardegna, in un alternarsi di chiaroscuri che ricordano le nature morte. Piatti che lui stesso poi fotografa. Come la torta Bessòn, in nome della moglie di un francese fuggito dalla Rivoluzione

LA MIA TAVOLA UNA TELA DEL SEICENTO

A sinistra, in alto un ritratto di Francesco Pruneddu, autore delle foto e delle ricette. In basso, uno scorcio dell'Ogliastra, luogo d'origine di una delle pietanze proposte. A destra, un piatto del menu. Nella pagina accanto una sua composizione

INGANNAPRETI AGLI SPINACI E PINOLI

INGREDIENTI

Per la pasta chiara: **150 g** di farina 00, **150 g** di semola di grano duro rimacinata, **3** uova. Per la pasta verde: **150 g** di farina 00, **150 g** di semola di grano duro rimacinata, **2** cucchiai rasi di spinaci in polvere, **3** uova. Condimento: burro, salvia e pinoli

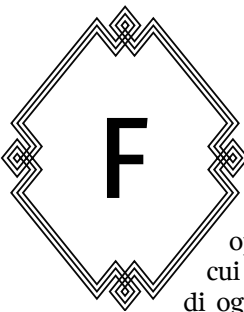
Per realizzare la pasta fresca incominciate unendo la farina e la semola e create un cratere. Rompete le uova al suo interno. Con una forchetta inglobate la farina fino a quando l'impasto sarà consistente. Lavoratelo con le mani in modo tale da ottenere una pasta liscia, che dovrete poi coprire con una ciotola e lasciare riposare per 30 minuti. Il procedimento è lo stesso per la pasta con la polvere di spinaci. Dopo mezz'ora stendete quindi le due sfoglie identiche, quella gialla e quella verde. Evitate però di renderle troppo sottili. Inumidite dunque leggermente la sfoglia gialla e adagiate sopra quella verde. Ripassate la sfoglia con la macchinetta. Tagliate dei quadrati di 3 cm, unite due angoli opposti del quadrato e fate lo stesso con gli altri due, dando loro la forma del tortellino (in questo caso vuoto). In base agli angoli che unirete otterrete un effetto cromatico diverso, per via dei due colori differenti della pasta. Fate cuocere gli «ingannapreti» in acqua salata per 6 – 7 minuti. Scolateli bene. Completate la cottura facendoli mantecare con burro e salvia per qualche minuto. Aggiungete una manciata di pinoli.

4 PERSONE

40 MINUTI

Testi e foto di **Francesco Pruneddu**

CHI È

Storico dell'arte, fotografo e food blogger: è il trinomio che racconta Francesco Pruneddu, giovane oristanese classe 1985 Con il suo profilo Instagram «ch_ecco» da 120mila followers, narra il cibo attraverso immagini che raccontano piatti e tavolate, ispirandosi principalmente alle nature morte del Seicento

Fin dagli anni dell'istituto d'arte, le mie opere preferite erano le nature morte dipinte dal Seicento in poi: opulente e sfarzose come le tavole in cui facevano mostra di sé portate e cibi di ogni tipo. Erano i secoli in cui le ricette rispecchiavano lo status sociale dei commensali. Sarebbe stato impensabile per le nobili famiglie doversi accontentare di piatti veloci o addirittura poveri. Selvaggina, formaggi, insaccati, vini, fiori e frutta erano i soggetti più frequenti. Più timidamente, nei secoli successivi anche i dessert, le creme, le coppe di frutta e le gelatine occuparono la scena ritratta dai maestri. In questi anni di studio della fotografia ho attinto in qualche maniera al repertorio d'immagini scoperte nel corso degli anni universitari e ho capito che la passione per le opere seicentesche, e ancor più per l'atmosfera sospesa di quelle fiamminghe coeve, andava di pari passo al piacere del cucinare. Poco dopo la laurea ho dedicato più tempo alla cucina e a quei gesti per me naturali, che invece incontravano lo stupore di chi mi faceva notare quanto non fosse scontata una certa manualità. Non davo peso al fatto che mi piacesse impastare, preparare dolci o pasta fresca di più colori, né che al termine di tutto il lavoro avrei dovuto lavare decine di piatti, mistero che

In questi anni ho scoperto la voglia di cucinare e l'amore per le atmosfere fiamminghe

ROSE DI PANE CARASAU CON VERZA E PECORINO

INGREDIENTI

Per **16 rose**: una confezione da **250 g** di pane carasau tagliato in quarti, **1 l** di brodo, **1** cavolo verza (con **16 foglie**), **6** carote, crema di pecorino **q.b.**, olio e sale

Preparate un brodo (come preferite, di carne o vegetale) e versatelo in una padella larga a sufficienza per immergere il foglio di pane carasau. Nel frattempo, con un pelapatate create delle fette sottili di carote e fatele bollire in acqua per 6 minuti, giusto il tempo di renderle più morbide. Cuocete poi al vapore 16 foglie di cavolo verza (è consigliato procedere con 8 foglie alla volta). Scolatele bene e lasciatele riposare su un canovaccio steso sul piano di lavoro. Riprendete il pane carasau e immergete ciascun foglio per 20 secondi nel brodo. Scolateli e appoggiateli sul piano di lavoro con la punta rivolta verso di noi. Iniziate quindi a comporre le rose adagiando una foglia di verza a filo con la parte arrotondata del foglio di carasau. Fate la stessa cosa con le fette di carote. Oliate, salate e stendete un cucchiaino di crema di pecorino in tutta l'ampiezza del foglio di carasau. Ripiegate la punta verso l'interno, arrotolare dunque il carasau e sistematelo in una pirofila. Le rose di pane carasau si possono mangiare fredde. Oppure calde: basta ripassarle in forno a 180°C per 10 – 15 minuti.

6 PERSONE
60 MINUTI

TORTA BESSÒN ALLA CANNELLA

INGREDIENTI

400 g di farina 00, **300 g** di zucchero, **5** uova, **1** bustina di lievito per dolci, **100 g** di burro sciolto a temperatura ambiente, **120 ml** di latte, **1 cucchiaio** di cannella in polvere

Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella dal diametro di 24/26 centimetri e tenetelo da parte. Accendete il forno a 180°C. Setacciate la farina insieme al lievito e alla cannella e metteteli in un contenitore. Ora sgusciate le uova, adagiatele in una ciotola e con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, di una planetaria o di una frusta (in questo caso ci impiegherete più tempo) montatele insieme allo zucchero. Quando il composto avrà raggiunto una colorazione chiara e una consistenza spumosa, in circa 6 o 7 minuti, aggiungete a filo il burro fuso e lasciato intiepidire e il latte, alternandoli tra loro, senza smettere di montare. A questo punto unite a cucchiate la miscela di farina, cannella e lievito setacciati e amalgamatela delicatamente all'impasto con l'aiuto di una spatola in silicone. Versate il composto ottenuto nello stampo che avevate già imburrato e infarinato. Cuocete in forno caldo per circa 50 minuti, ma prima di sfornare fate la prova con uno stecchino: se inserendolo nel dolce ne uscirà asciutto, tirate fuori dal forno la torta Bessòn. Lasciatela intiepidire, sformatela e fatela raffreddare completamente su una gratella.

12 PERSONE
70 MINUTI

La creatività imperava nella mia testa, dopo aver scelto di studiare storia dell'arte

mi avvolge tutt'oggi. La fotografia ha chiuso un cerchio e vi ha messo un lucchetto ben saldo. Lasciare l'istituto d'arte senza perseguire un percorso da artigiano ceramista sembrava la scelta giusta, perché la laurea in storia dell'arte forzava l'altro cassetto dei sogni. Sembra però che proprio la creatività, in qualche maniera, dovessi metterla in gioco. Così, ecco che le nature morte riemergono non solo come insegnamento di delicatezza ed eleganza, non solo come monito per ricordarmi che certi messaggi, talvolta duri, si possono comunicare nel migliore dei modi ma anche perché riproponendo quei piatti o lasciandomi ispirare, posso anche reinterpretarli con le immagini. Documentarmi sulla storia delle pietanze è stata la fase successiva: non sapevo, per esempio, che la «torta di selvaggina», tanto presente nel panorama delle nature morte, è uno di quei piatti simbolo di nobiltà che venivano preparati fin dai tempi dell'antica Roma. Una ricetta singolare che ha letteralmente attraversato i secoli, fra alti e bassi, per tornare in auge nell'Inghilterra vittoriana ed essere proposta in numerose varianti. Carni di prima scelta per le nobili famiglie, frattaglie e scarti per le meno abbienti, vegetariano il mio ripieno, per dare a tutti la

A carni richieste dai nobili e frattaglie dai poveri, sostituisco un ripieno vegetariano

IL MENU DI FRANCESCO PRUNEDDU

BAKEWELL AL LEMON CURD

INGREDIENTI

Per la pasta frolla: **500 g** di farina, **200 g** di zucchero, **150 ml** di olio di semi, **2** uova e **1** tuorlo, **1** bustina di lievito per dolci, estratto di vaniglia Per la frangipane: **150 g** di burro, **150 g** di farina di mandorle, **150 g** di zucchero, **3** uova, estratto di vaniglia. Per il lemon curd: **200 g** di burro, **250 g** di zucchero a velo, scorza di **1** limone, succo di **1** limone, **2** uova Per decorare: mandorle a lamelle e zucchero a velo

Cominciate dalla frolla creando un cratere con la farina in cui aggiungerete lo zucchero, le uova, l'estratto di vaniglia e il lievito. Iniziate a lavorare l'impasto aggiungendo gradualmente l'olio. Continuate a lavorarlo con le mani fino a quando non diventerà liscio. Procedete con la preparazione del lemon curd. In una grande ciotola, sciogliete il burro al microonde, poi aggiungete lo zucchero a velo e la scorza di limone. Trasferite il liquido in un tegame, aggiungete il succo e le uova e cuocetelo per 5 minuti a fuoco medio continuando a mescolare. Passate alla crema frangipane, lavorando il burro morbido con lo zucchero. Aggiungete un uovo alla volta e mischiate affinché il composto sia liscio. Aggiungete l'estratto di vaniglia e la farina di mandorle. Stendete la frolla in uno stampo dal diametro di 30 cm. Spalmatevi sopra uno strato di lemon curd e lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Con l'aiuto di una tasca da pasticceria distribuite la crema frangipane e le mandorle a lamelle. Cuocete a 180°C per 35 minuti. Prima di estrarre lo stampo controllate che la superficie della torta sia bruna.

12 PERSONE

100 MINUTI

TORTELLI MACRAMÈ AL PROFUMO D'AGLIO

INGREDIENTI

Per la pasta chiara: **150 g** di farina 00, **3** uova, **150 g** di semola di grano duro. Per la pasta verde: **100 g** di farina 00, **100 g** di semola di grano duro, **1 cucchiaio** di spinaci in polvere, **2** uova. Per il ripieno: **4** patate, **5** carciofi, **2 cucchiai** di formaggio grattugiato, olio, sale e pepe. Per il condimento: burro all'aglio, **4 cucchiai** di olio, pangrattato

Iniziate dal ripieno. Tagliate il gambo dei carciofi ed eliminate le foglie più esterne. Divideteli in due e togliete il cuore. Affettateli e lasciateli cuocere per 20 minuti in un tegame con 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Lessate le patate per 20-25 minuti. Dopo che i carciofi saranno cotti, frullateli in un robot da cucina, aggiungendo poco alla volta i pezzi di patata e il formaggio grattugiato. Correggete di sale. Per la pasta fresca: unite farina e semola di grano duro rimacinata, create un cratere e rompetevi le uova. Con una forchetta inglobate la farina fino a quando l'impasto sarà consistente e liscio. Coprite con una ciotola e lasciate riposare 30 minuti. Stendete la pasta gialla. Poi stendete una sfoglia poco più sottile di pasta verde agli spinaci. Trafilate le fettuccine verdi passandole con un pennellino inumidito e disponetele sull'altra sfoglia. Ripassate nella macchina per tirare la pasta. Formate dei tortelli inserendo una noce di ripieno. Bolliteli per 7-8 minuti. Saltate 100 g di pangrattato con 2 cucchiai di olio. Scolate i tortelli tenendo 3 cucchiai di acqua da aggiungere in padella con una noce grande di burro. Mantecate e cospargete di crumble.

12 PERSONE

140 MINUTI

Mi piacciono le spezie nei dessert: completano a pieno il cerchio dei sapori finali

possibilità di preparare una bella Game Pie in pieno stile vittoriano, almeno nella forma. Più fedele alla ricetta originale del flummery alle mandorle è la mia versione del pudding con mandorle e zafferano. L'aggiunta della spezia è data da una preferenza personale, poiché trovo che in questo caso lo zafferano sia al completo servizio degli altri ingredienti ma sia capace di completare a pieno il sapore finale per un dessert da replicare tutto l'anno. La tradizione del pudding (termine che indica preparazioni dolci e salate, non solo dessert al cucchiaio come i più comuni budini) vuole che questo dessert riposi all'interno di stampi decorati o dalle forme bizzarre, come quella a forma di corno o tempio di Salomone, che in Gran Bretagna si trovano con grande facilità nei negozi di articoli vintage. Sempre dalla Gran Bretagna e sempre per soddisfare un gusto personale, al posto della marmellata di lamponi alla base della classica Bakewell inglese, scelgo uno strato di lemon curd. Il trio di dolci si conclude con una torta dei ricordi, di quelle ciambelle classiche e semplici ma che hanno la potenza della storia a sostenerle e farle tramandare. Una ricetta genuina, affinata in Sardegna, a Lanusei (NU), da una donna non meglio identificata, il cui cognome da coniugata era

Sì agli stampi bizzarri e vintage: a forma di corno o di tempio di Salomone

GAME PIE VEGETARIANA CON LA ZUCCA

INGREDIENTI

Per l'impasto:
700 g di farina,
3 uova, **225 g** di burro
Per il ripieno:
3 carciofi, **¼** di zucca,
6 funghi champignon,
2 scalogni, **3** carote,
3 foglie di cavolo verza, **3** patate,
pan grattato

Per l'impasto: con un robot da cucina o un'impastatrice planetaria lavorate a velocità media la farina e il burro finché il burro è assorbito. Aggiungete le uova. Compattate l'impasto a mano. Avvolgetelo nella pellicola e lasciate riposare mentre preparate il resto. Per il ripieno: tagliate il gambo dei carciofi lasciandone 1-2 cm. Eliminate le foglie esterne, scavate i carciofi togliendo la parte interna e cuoceteli a vapore a testa in giù con le foglie di cavolo verza per 20 minuti. Lessate le patate. In padella cuocete le altre verdure a pezzetti, aggiungete sale, pepe e spezie a piacere. Fate intiepidire, mischiate con le patate schiacciate e aggiungete pangrattato. In uno stampo per game pie (o stampo alto di 20 cm di diametro o cassetta per plumcake), stendete ¾ di impasto, lasciando che esca leggermente nei lati lunghi. Disponete uno strato sottile di ripieno e inserite i carciofi in modo che stiano eretti. Ricoprite con il ripieno creando una cupola e con le foglie di cavolo verza. Stendete un rettangolo di pasta, coprite la game pie e sigillate con l'impasto che fuoriesce. Con la pasta avanzata guarnite la torta. Infornate a 180°C per 40-45 minuti.

6/8 PERSONE
75 MINUTI

PUDDING ZAFFERANO E MANDORLE

INGREDIENTI

60 g di mandorle,
1 bustina di zafferano,
400 ml di panna,
2 cucchiai di zucchero,
1 cucchiaio di latte,
3 g di agar agar,
liquore

Versate le mandorle e un cucchiaio di latte in un frullatore. Accendete l'apparecchio a bassa potenza e, quando le mandorle si trasformano in una poltiglia grossolana, aumentate la potenza fino a che non avrete ottenuto una purea cremosa. Versate la purea di mandorle in un pentolino con la panna, lo zucchero e lo zafferano setacciato. Scaldate il composto sul fuoco stando attenti di non portarlo a ebollizione, poi filtratelo e versatelo in una grande ciotola in vetro. Aggiungete al composto ancora caldo (non aspettate che si raffreddi, in modo da evitare grumi) l'agar agar setacciato. Se non siete abituati ad usare questo addensante vegetale che si vende in molti negozi biologici, potete utilizzare 4 fogli di gelatina ammorbiditi in acqua fredda prima dell'uso. Lasciate intiepidire il composto a base di mandorle, poi versatelo nello stampo prescelto e inumidito con un goccio di liquore. Se optate per uno stampo in silicone sarete facilitati al momento di sformare il pudding. Fate riposare in frigorifero almeno per una notte. Immergete lo stampo in acqua calda per qualche secondo e sformate su un piatto da portata.

6 PERSONE
20 MINUTI + RISPOSO

La pasta fresca mette in tavola le mie insicurezze e le mie capacità

Bessòn (o forse Bezzòn). Era la moglie di un francese fuggito dalla Rivoluzione, giunto nell'isola col cuore tremante ma pronto a lasciarsi conquistare da lei, che oggi è ricordata per il suo dolce morbido e speziato. Chissà in quante cucine è risuonato il suo cognome. Dedico poi uno spazio speciale alla pasta fresca, perché è forse la preparazione che mette in tavola le mie insicurezze ma anche le mie capacità. Qui propongo dei tortelli macramè, poiché l'effetto finale ricorda quello di un merletto, specie se concludi la chiusura con un tagliapasta decorativo. Li ho farciti con un ripieno di patate e carciofi che in fase di mantecatura incontra un burro aromatizzato all'aglio e un crumble di pane. Più semplici, ma di grande effetto, sono gli ironici «ingannapreti» romagnoli, capaci di illudere i preti che usavano autoinvitarsi nelle case dei parrocchiani: nasce così un finto tortello, ma senza ripieno. Un perfetto «trompe-l'œil», se volessimo stare dentro i ranghi della storia dell'arte. L'omaggio alla mia Sardegna è racchiuso in una torta salata: il protagonista è il pane carasau, noto per sapore e croccantezza anche fuori dall'isola, che per una volta ammorbidiamo per dar vita a una torta di rose.

Storia e Romagna s'intrecciano nei tortelli colorati dagli spinaci, senza ripieno

LE ARANCINE CON IL CUORE DI AGRUMI

La variante del tipico street food siciliano con all'interno, invece della carne, le arance. Che sono poi la base per cuocere il risotto e ottenere monoporzioni da assemblare e farcire. La varietà migliore? I tarocchi, dal succo rosso e vitaminico

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Succulenti, profumati, vitaminici. Tra tutte le arance, i tarocchi — di cui ora comincia il periodo migliore — sono i più gustosi in assoluto. La polpa, screziata di rosso, appaga l'occhio. A solleticare il palato è il succo il cui sapore è equilibrio perfetto tra note dolci e acidule. Il che fa di questi agrumi siciliani un ingrediente versatile, adatto a molte ricette soprattutto salate. Come quella del risotto all'arancia: un piatto passepartout da mangiare da solo, con un filo d'olio aromatizzato a intensificarne il gusto, oppure da utilizzare come base per altre preparazioni (per esempio ben si sposa con le verdure di stagione — broccoletti, cavolini di Bruxelles, carciofi e tutte le primizie come asparagi e fave — ma anche con crostacei e carni bianche). Se, però, siete alla ricerca di qualche cosa di originale, l'arancina all'arancia, con il cuore di frutto, è quel che fa per voi perché racchiude in sé l'anima invernale della Sicilia. Per prepararla, d'obbligo cominciare dal risotto.

INGREDIENTI

Per il risotto: **320 g** di riso carnaroli, **1** grande scalogno, **1** bicchierino di vino bianco secco, brodo vegetale, **6-7 dl** di succo di arancia, **1 punta** di coltello di curcuma, **40 g** di grana grattugiato, la scorza di **1** arancia tarocco, olio evo, sale, pepe
Per l'arancina: **1** dose di risotto all'arancia freddo, **½ cucchiaio** di capperi sotto sale, **1** grossa arancia, **40 g** di pecorino grattugiato, qualche ramo di prezzemolo, **1 cucch.no** di origano secco, **200 g** di pangrattato, **2** uova, olio per friggere, pepe

PREPARAZIONE

Grattugiate finemente la scorza dell'arancia non trattata, riunitela in una ciotola e mescolatela con 3-4 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Se possibile lasciate macerare l'olio 1 o 2 ore prima di preparare il risotto. Tritate finemente lo scalogno, soffriggete in una casseruola con 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, salate, unite il riso carnaroli — meglio se invecchiato un anno — e tostatelo nel condimento, quindi sfumate con il vino bianco e proseguite con il brodo vegetale fino a metà cottura del riso. Continuate la cottura aggiungendo, come se fosse brodo, il succo di arancia (6-7 dl) appena spremuto. Quando il riso è al dente conditelo con la curcuma, una macinata di pepe e il grana grattugiato o, in alternativa, del pecorino. Mantecatelo con 3 cucchiai di olio aromatizzato all'arancia. Servite con qualche goccia di olio e un'ultima macinata di pepe. Gustatelo subito. Per preparare le arancine, invece, lasciatelo prima raffreddare. Quindi dissalate i capperi, strizzateli e tritateli con le foglie di prezzemolo fresco, infine mescolate con il pecorino e l'origano secco sbriciolato. Sbucciate al vivo l'arancia, dividetela in 8 dadi, passateli nel trito di erbe e pecorino precedentemente ottenuto. Dividete il risotto in 8 porzioni. Prendete una porzione con le mani bagnate, inserite al centro il dado di arancia e compattate il riso tutto intorno formando un'arancina sferica. Quando ne avrete preparate 8, immergetele nell'uovo sbattuto leggermente salato e pepato, quindi passatele nel pangrattato. Scaldate 4 dita di olio per frittura in un wok e friggete le arancine, non più di 2 o 3 alla volta, per qualche minuto rigirandole finché saranno ben dorate. Scolatele sopra la carta da cucina e servitele calde su un letto di foglie fresche di arancio.

4 PERSONE

60 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

GENUINO

Quadrucci alla carne con uova fresche di categoria A, ravioloni senza glutine, fusilli con farina di lenticchie. Sono i prodotti del raviolificio varesino Scoiattolo che quest'anno compie 39 anni

COLORATO

I toni a tinta unita lasciano il posto a intarsi verde smeraldo e arancione chiaro per rallegrare le rinnovate confezioni del sale inglese Maldon, celebre per i granelli a forma piramidale

RIVOLUZIONARIO

Dall'antipasto ai secondi di carne o pesce fino ai dolci. Si adatta a tutte le portate lo Champagne Brut Premier Cru «Terroir» di Nicolas Feuillatte, che in Francia è già una rivoluzione

COMPLETO

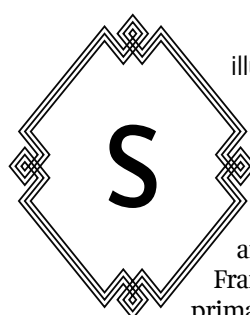
Dal macinato ai grani, dalle capsule alle cialde, dall'americano al solubile: si racconta attraverso questi prodotti l'azienda di caffè siciliana Morettino

Morta a 100 anni, ha avuto una vita rocambolesca. E ha fatto con la gastronomia del suo paese ciò che Julia Child aveva trasmesso con quella francese: raccontarla, negli Sati Uniti, per renderla accessibile a tutti

L'AUTRICE

CECILIA CHIANG

E LA SUA MISSIONE PER LA VERA CINA

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazioni di Carlotta Gasparini

Sarà ricordata, più di tutto, per la meraviglia dei suoi gamberi del Sichuan. Scomparsa a 100 anni due anni fa nella sua casa di San Francisco, Cecilia Chiang è stata la prima che è riuscita a portare la (vera) cucina cinese in America. E a spiegare che non esistevano solo i famosi involtini primavera. Ma che la tradizioni culinaria di cui si faceva rappresentante era qualcosa di molto più complesso. Decise di testimoniarlo a modo suo, aprendo, nel 1962, un ristorante. Lo chiamò il «Mandarin», nome certo non originale. Eppure, lo fu il suo menu. Che si pose come obiettivo primario quello di andare al di là dei piatti che, a torto o a ragione, molti americani consideravano cucina tipica pechinese. Il chop suey, ad esempio, una simil zuppa di carne e uova. O i wanton fritti e il pollo al limone.... È un vero e proprio patrimonio culturale e gastronomico quello che ha lasciato dietro di sé. Un patrimonio enorme. Fatto di tenacia. Coraggio. Determinazione. E tantissima voglia di sfatare luoghi comuni, proprio attraverso il racconto e la narrazione di una cucina vera e autentica. Diciamo che ciò che ha fatto Cecilia Chiang per la gastronomia cinese è paragonabile solo a quello che ha fatto Julia Child per quella francese: una vera e propria operazione diplomatica volta a smontare stereotipi e ad avvicinare gli americani a questi sapori. E non è stato solo attraverso il ristorante, che ha svolto la sua opera di divulgazione. Ma anche con i tanti libri-ricettari e le diverse biografie che soprattutto dopo aver raggiunto il successo, Cecilia Chiang ha iniziato a scrivere. Scoprendo così, oltre al piacere della cucina, anche quello della scrittura. Certo, come spesso accade, sono stati anche i suoi allievi a contribuire al «fenomeno Chiang»: decine e decine di giovani cuochi che hanno imparato stando ai fornelli accanto a lei come diventare dei testimonial attendibili. E veri. Perché la verità è che quella di Cecilia è stata, non senza

Fu la prima ad aprire, nel 1962 un ristorante, il Mandarin», che andasse oltre al chop suey

CHI É

Cecilia Chiang, nata nel 1920 vicino a Shanghai sotto il nome di Sun Yun, è stata l'apripista della vera cucina cinese in America. Nel 1962 a San Francisco ha fondato il ristorante «Mandarin». Si è spenta all'età di cento anni, diventando così la chef più longeva al mondo

Food styling Alessandra Avallone, styling Sara Farina. **Crediti**: tessuto in lino tinto a mano di Forme di Farina

Si è data anche alla scrittura di ricettari e biografie Tra cui The Seventh Daughter

sforzi, una cucina senza compromessi. Autentica. E non addomesticata, per far sì che fosse capita meglio. E lo fu. Basta pensare a tutti coloro che, negli anni, sono stati suoi grandi estimatori. Spesso esponenti di spicco nel mondo del cibo. Nomi come James Beard, Marion Cunningham e Alice Waters, tanto per citarne alcuni. Ma per arrivare dove voleva essere, di strada ne ha dovuta percorrere. E non soltanto metaforicamente. Cecilia Chiang, nata Sun Yun, nasce nel 1920 vicino a Shanghai, settima figlia di una famiglia di nove ragazze e tre ragazzi. E allo scoppio della seconda guerra mondiale è scappata con tutta la famiglia da Pechino, dove si era rifugiata in un palazzo di cinquantadue stanze della dinastia Ming, e ha percorso a piedi migliaia di chilometri per arrivare a Tokyo. È stato qui che ha capito di poter avere un futuro cucinando. Così, ha aperto il suo primo ristorante, e fu subito un successo. Soprattutto tra i suoi ex connazionali: sedersi alla tavola di Cecilia significava farsi teletrasportare, attraverso odori e profumi, a casa. Ma l'avventura non si ferma qui. Nel 1960 raggiunge una delle sorelle a San Francisco, dove si stabilirà per sempre. Sarà la scelta decisiva. Qui apre il suo secondo ristorante. Piccolo, solo 65 coperti. E nessun investitore alle spalle. Ma Cecilia sa di potercela fare. «Ho pensato che se avessi creato un ristorante in stile occidentale, ma con i piatti che conoscevo di più – il cibo delizioso della Cina settentrionale, in particolare Sichuan e Hunan –, forse avrebbe avuto successo», scrive nella sua seconda biografia gastronomica uscita nel 2007, The Seventh Daughter. Ma come spesso accade non è semplice avviare una nuova attività: tra problemi con i fornitori e gestione di un menu complesso, lei vacilla. Ma non si spezza. E, poco alla volta, dimostra di aver fatto la scommessa giusta. Insegnando giorno dopo giorno ai suoi clienti che un'altra cucina cinese esisteva, fatta di antiche tradizioni gastronomiche tutte da scoprire. La sua è stata anche definita la miglior cucina cinese del Pacifico dell'est. È il via libera per aprire il secondo ristorante (il terzo, se calcoliamo quello di Tokyo) a Beverly Hills. Ma con un colpo di scena, al culmine del successo, decise nel 1991, dopo 45 anni di attività, di chiudere tutto. Per dedicarsi alla sua famiglia. E alla scrittura. E continuare a spiegare alla gente «che la Cina è un paese davvero grande». Anche grazie a lei.

GAMBERI DEL SICHUAN

INGREDIENTI

340 g di gamberi grandi, **2 cucchiaini** di fiocchi di sale, **2 cucchiaini** di amido di mais, **5 cucchiaini** di olio di arachidi, **2 cucchiai** di vino Shaoxing (o vino bianco), **2 cucchiai** di salsa di soia, **2 cucchiai** di zucchero, **40 g** di ketchup, **2 cucchiaini** di olio di sesamo, **2 cucchiaini** di aglio tritato, **2 cucchiaini** di zenzero fresco tritato, **2 cucchiaini** di peperoncino a scaglie.

PREPARAZIONE

Pulite i gamberi e privateli della testa. In una ciotola conditeli con il sale. Dopo qualche minuto copriteli con acqua fredda, sciacquateli un paio di volte e scolateli bene. In una ciotola pulita mescolateli con l'amido di mais e due cucchiaini di olio di arachidi. Preparate la salsa: in una ciotolina emulsionate il vino, la salsa di soia, lo zucchero, il ketchup e l'olio di sesamo. Scaldate un grande wok o una padella a fuoco alto. Aggiungete l'olio di arachidi rimasto, un pizzico di sale, l'aglio, lo zenzero e il peperoncino a scaglie e mescolate. Aggiungete i gamberi e saltateli in padella per circa un minuto, finché non si saranno colorati leggermente di rosa. Aggiungete la salsa, portatela a ebollizione e mescolate in modo da rivestire i gamberi. Togliete la padella dal fuoco e servite ben caldo.

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

Grana Padano DOP, squisito e versatile è il vero protagonista della tavola

Ambasciatore della cultura enogastronomica italiana, il Grana Padano DOP è il prodotto a denominazione di origine protetta più consumato al mondo. Merito del suo gusto unico e inimitabile e del suo elevato valore nutrizionale. Alla base del suo successo però c'è anche altro: una grande versatilità che ne fa il protagonista assoluto della tavola. Grazie a diverse stagionature, può offrire abbinamenti diversi. Il rapporto con il vino, per esempio, può essere un gioco gastronomico allettante che si basa su regole consolidate ma anche sul gusto personale, così da lasciare spazio alla creatività.

Il Grana Padano DOP più giovane, con una stagionatura da 9 a 16 mesi, presenta profumi non ancora complessi, che ricordano il latte e la panna e un carattere dolce con una discreta grassezza e una sapidità appena accennata. Per lui sono indicati i vini morbidi, freschi di acidità, appena tannici e leggermente caldi di alcol, con profumi fruttati e mai invadenti come il Cerasuolo d'Abruzzo Doc, un vino rosato prodotto con uve Montepulciano per l'85%. Grazie al sorso equilibrato e alla struttura delicata si trova in concordanza con le caratteristiche del Grana Padano DOP più giovane. Altrettanto bene si sposano i rossi frizzanti: dal Lambrusco Grasparossa di Castelvetro alla Bonarda dell'Oltrepò Pavese, dalla Freisa d'Asti al Gragnano della Penisola Sorrentina.

Inoltre è molto apprezzato per gli aperitivi e si sposa bene con le bollicine, come il Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG, uno spumante metodo Charmat/Martinotti che ne esalta il profumo e la struttura delicata.

Se è intrigante accostare formaggio e vini, non è da meno farlo con i mieli. E per un Grana Padano DOP giovane l'abbinamento più immediato è con il miele di acacia, ideale per chi ama i sapori delicati e amabili, da proporre quasi fosse un dolce a fine pasto o per una merenda golosa.

Il trascorrere del tempo regala al Grana Padano DOP nuove caratteristiche e quello stagionato oltre 16 mesi si distingue perché abbina agli aromi di latte e panna profumi più complessi di burro e fieno e una maggiore sapidità del gusto. Per esaltarne le caratteristiche vanno scelti vini rossi solo leggermente tannici, ricchi di profumi e di discreta intensità e di media-lunga persistenza come il Dolcetto d'Alba DOC, la cui morbidezza mitiga la leggera acidità del formaggio. Oppure altri rossi di media struttura come Merlot delle Venezie, Chianti o Piedirosso dei Campi Flegrei. Tra i bianchi il Greco di Tufo DOCG, dal sorso, pieno e avvolgente ma morbido o Alto Adige Pinot Bianco, Soave Superiore e Vermentino di Gallura.

Tra i mieli, il Grana Padano DOP di media stagionatura si sposa bene con quello di eucalipto. Si tratta di un abbinamento piacevole e ben equilibrato, che si basa sulla concordanza con le note aromatiche e gustative del formaggio. Altro abbinamento interessante è quello con il miele di rododendro, un miele di grande pregio che lo valorizza.

Con le sue caratteristiche di assoluta eccellenza, il Grana Padano DOP Riserva stagionato oltre 20 mesi si distingue per gli aromi evoluti di burro e di fieno e una generosa sapidità, dopo la deglutizione lascia la bocca ricca di sapori persistenti. Per sostenerne l'intensità un abbinamento curioso e intrigante è quella con il miele di tarassaco, intenso e a volte scorbutico, caratterizzato da sentori prepotenti, che però si armonizzano con quelli del Grana Padano DOP Riserva, rendendo più leggera la sua spiccata sapidità.

Tra i vini sono indicati quelli dalla struttura importante, capaci di gareggiare alla pari con un colosso dell'arte casearia. Per esempio, Nero d'Avola di Sicilia DOC, la cui decisa struttura si trova in concordanza con le caratteristiche di evoluzione e maturità del Grana Padano DOP Riserva. Altri abbinamenti indicati sono con Chianti Classico, Primitivo di Manduria, Cannonau di Sardegna, Nebbiolo delle Langhe, Valpolicella Ripasso, e Montepulciano d'Abruzzo.

Anche tra i bianchi è la buona struttura a dettare l'abbinamento che può essere con un Verdicchio dei Castelli di Jesi Riserva DOCG, Vernaccia di San Gimignano Riserva o Collio Friulano Riserva.

Il gusto superlativo del Grana Padano DOP Riserva viene esaltato, inoltre, dall'accostamento con vini passiti e liquorosi che stemperano la sua vena leggermente aggressiva, ricomponendo sul palato armonia ed equilibrio.

www.granapadano.it

COME GUSTARE AL MEGLIO IL GRANA PADANO DOP

Se si vuole gustarlo in purezza va tirato fuori dal frigo un'ora prima e fatto ossigenare, per servirlo occorre dotarsi del tipico coltellino a forma di goccia

Sono infiniti i modi per guastare il Grana Padano DOP, come protagonista di numerose ricette ma anche in purezza, come aperitivo o a fine pasto. In questo caso ci sono degli accorgimenti da seguire. Il primo è ricordarsi di tirarlo fuori dal frigorifero circa un'ora prima di consumarlo, togliendolo dalla pellicola trasparente o dal panno nel quale è stato riposto, così da lasciarlo ossigenare e consentirgli di rilasciare appieno tutto il gusto e la fragranza. Per servire un tagliere di Grana Padano DOP è necessario, inoltre, dotarsi del tipico coltellino: lo scaglia grana. Dalla caratteristica forma a goccia e dalla lama corta e robusta è ideale per realizzare scaglie di Grana Padano DOP. Il formaggio, infatti, in questo caso non va tagliato, bensì scagliato in pezzi.

LA RICETTA

Risotto al Barolo, fonduta di Grana Padano DOP Riserva e castagne caramellate

Sono molte le idee e i consigli che si possono trovare su granapadano.it per realizzare appetitose ricette. Il risotto al Barolo è un primo piatto classico della cucina tipica italiana e in questa versione è proposto con Grana Padano DOP Riserva e castagne caramellate. Per il suo carattere forte e la ricchezza di aromi variegati e complessi il Grana Padano DOP stagionato oltre 20 mesi è ideale per preparare primi piatti e per mantecare risotti in maniera impeccabile o per condire zuppe, minestre e piatti a base di pasta.

INGREDIENTI

Per il risotto
200 g di riso carnaroli; 300 ml di Barolo; 250 ml di acqua calda; sale fino q.b.; pepe nero q.b.; 50 g di Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi; 50 g di burro ghiacciato

Per la fonduta
125 g di Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi; 125 g di panna

Per le castagne caramellate
160 g di castagne lesse; 80 g di miele; un mestolo di acqua calda; sale fino q.b.; una noce di burro freddo

Per la finitura
Maggiorana fresca q.b.

PROCEDIMENTO

Per il risotto
Per prima cosa tostare il riso in un pentolino capiente, senza l'aggiunta di alcun grasso. Una volta che il chicco risulterà ben tostato, sfumare subito con una parte del vino Barolo. Una volta che tutto l'alcol sarà evaporato, continuare la cottura aggiungendo ulteriore vino Barolo, fino a quando non sarà terminato. A questo punto, ultimare la cottura con qualche mestolo ancora di acqua calda. Spegniamo il fuoco e facciamo riposare il risotto per qualche minuto con un coperchio. Fuori dal fuoco, mantecare con abbondante Grana Padano DOP Riserva grattugiato e burro ghiacciato.

Per la fonduta
In un pentolino, scaldare la panna. A fuoco spento, aggiungere il Grana Padano DOP Riserva grattugiato e mescolare energicamente con una frusta fino a quando non otteniamo una fonduta liscia ed omogenea.

Per le castagne caramellate
In un padellino creiamo un'emulsione con acqua e burro. A questo punto, aggiungiamo il miele che faremo sciogliere dolcemente. Cuociamo per qualche minuto le castagne precedentemente lessate nella nostra emulsione di acqua, grassi e zuccheri. Aggiusitiamo di sale e pepe se necessario e mettiamo da parte il tutto.

Per la finitura
Stendiamo su un piatto piano il risotto al barolo, formando un sottile velo nel piatto. Completiamo sporcando la superficie del risotto con la fonduta di Grana Padano DOP Riserva, qualche castagna caramellata e infine decoriamo con qualche fogliolina di maggiorana.

Per il video: https://youtu.be/fmxj_TYygrk

DOLCE ALLO SPECCHIO

Una torta multistrato composta da tre capisaldi della pasticceria: il chocolate fudge farcito con ganache montata e caramello cremoso alla panna. Il tocco finale? Il sale in fiocchi per un sapore ancora più grintoso. La creazione della food writer australiana Donna Hay

FONDENTE AL CIOCCOLATO

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell, food styling Annie Rigg, styling Tabitha Hawkins

E pensare che, quando nella metà del '500 fece il suo ingresso in Europa insieme a Hernán Cortés, il cioccolato non ebbe un successo immediato. Troppo amaro e astringente, veniva utilizzato come medicamento. Ma solo per poco, perché presto nella corte spagnola si diffuse l'abitudine di consumarlo secondo la ricetta azteca, cioè come bevanda arricchita da zucchero e spezie. Da lì la sua fortuna (e anche la nostra). Il dolce con cui cominciamo l'anno è proprio un tripudio di cioccolato: il chocolate fudge farcito con ganache e caramello cremoso secondo la ricetta della food editor australiana Donna Hay. Indossato il primo grembiule da cucina a 8 anni, dopo gli studi ha intrapreso la strada dell'editoria e del giornalismo gastronomico: 27 i libri che ha firmato, con 6 milioni di copie vendute in tutto il mondo. Il suo segreto: ricette semplici, facili da eseguire e corredate da foto bellissime. E, allora, per dar retta a Donna Hay, munitevi di cioccolato di ottima qualità e mettetevi all'opera.

LA MAESTRA

Nata nel 1971 a Sydney, Donna Hay a 19 anni comincia a lavorare come food writer e a 25 diventa food editor di Marie Claire Nel 2001 lancia una rivista con il suo nome, nel 2009 una linea di oggetti per la casa. È protagonista di varie serie tv legate al cibo

INGREDIENTI

Per il chocolate fudge: 250 g di burro a pezzetti, 300 g di cioccolato fondente al 70% a pezzetti, 2 cucchiai di cacao olandese setacciato, 125 ml di latte, 6 uova, 220 g di zucchero semolato, 85 g di zucchero di canna, 150 g di farina 00. Per il caramello cremoso: 375 ml di panna fresca, 180 g di burro, 660 g di zucchero semolato, 250 ml di acqua. Per la ganache montata al cioccolato fondente: 430 ml di panna fresca, 600 g di cioccolato fondente al 55% tritato. Sale in fiocchi per completare.

I TRUCCHI

La torta è composta da tre capisaldi della pasticceria: la crema ganache, qui in versione montata, il caramello, qui reso cremoso dalla panna, e il chocolate fudge che è godurioso anche da solo, senza alcun tipo di farcitura. Qualche suggerimento: se lo trovate, usate il cacao olandese, una polvere molto scura e meno amara e acida del cacao comune. Quando preparate la ganache, evitate di far bollire la panna perché potrebbe impazzire. Munitevi di un termometro e controllate che raggiunga una temperatura compresa tra gli 85 e i 95 gradi. Infine, il sale: basta un pizzico per rende il cioccolato e il caramello ancora più grintosi

PREPARAZIONE

Cominciate con il caramello, che può essere preparato in anticipo. Con queste dosi ne otterrete circa 1 kg, per la torta ne occorreranno circa 400 g (quello che avanza potete usarlo come guarnizione per gelato o panettone). Unite la panna e il burro in un pentolino e portateli a ebollizione, toglieteli dal fuoco e tenete da parte. Mettete acqua e zucchero in una casseruola sul fuoco medio, mescolate e portate a ebollizione. Lasciate sul fornello, senza mescolare, finché la temperatura non avrà raggiunto i 180°C e il caramello sarà dorato. Togliete dal fuoco e velocemente unite a filo, mescolando, il composto di burro. Rimettete sul fuoco a fiamma bassa e fate addensare leggermente, occorreranno circa 5 minuti. Versate in una ciotola e fate raffreddare a temperatura ambiente. Preparate ora la ganache: scaldate la panna in un pentolino a fuoco medio senza farla bollire. Mettete il cioccolato in un contenitore capiente e versateci sopra la panna calda, date una mescolata veloce e fate riposare per un paio di minuti. Date un'altra mescolata e mettete al fresco. Dedicatevi al fudge. Accendete il forno statico a 160°C. Mettete burro e cioccolato in una casseruola a fuoco basso e mescolate finché il composto sarà fuso e liscio. Unite cacao e latte e amalgamateli. Fate intiepidire. Rompete le uova nella planetaria, aggiungete lo zucchero e montate ad alta velocità per 10 minuti. Unite il burro e il cioccolato alle uova e continuate a far andare per amalgamare. Abbassate la velocità e incorporate la farina. Rivestite due stampi a cerniera dal diametro di 18/20 cm con carta forno bagnata e strizzata. Versate l'impasto negli stampi e infornate per 30-35 minuti: le torte finiranno di rassodarsi raffreddandosi. Mettetele in frigo per un'ora circa. Sformate e con un coltello seghettato tagliate ogni fudge a metà in orizzontale. Sistemate la ciotola con la ganache in una ciotola di acqua ghiacciata e montate la crema con una frusta per circa 5 minuti, finché non si sarà addensata leggermente. Ora assemblate. Mettete la base della torta su un'alzatina, spalmate la ganache montata e cospargete con due cucchiai di caramello. Ripetete l'operazione ancora due volte e completate con l'ultimo strato di fudge. Ricoprite la torta di ganache e caramello, cospargete con qualche fiocco di sale e servite.

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

Per il porridge: **2 cucch.** fiocchi grano saraceno, **2** di fiocchi di quinoa e **2** di avena, **4** pere, **8 dl** bevanda di mandorla o soia, ½ limone, cacao
Per l'estratto: **4 gambi** sedano, **1** mela, **1 noce** di zenzero, **4 manciate** di spinaci, **2** finocchi, **4 rametti** prezzemolo, **4 foglie** cavolo cappuccio

PORRIDGE INVERNALE CON ESTRATTO VERDE

Tagliate a metà le pere, piccole, eliminate il torsolo e fatele a dadini, condite col succo di limone. Mettetele in una casseruola con un bicchiere di acqua e cuocete a pentola coperta per 10 minuti finché diventano tenere e traslucide. Aggiungete 6 dl della bevanda scelta — senza zucchero —, portate a ebollizione, unite tutti i fiocchi e mescolate finché il porridge si addensa. Fuori dal fuoco aggiungete a piacere il resto della bevanda. Servite spolverando con cacao amaro. Per l'estratto verde: lavate le verdure. Una precisazione: del cavolo cappuccio prendete le foglie esterne e dei finocchi usate anche la barba. Tagliate a pezzetti e passate nell'estrattore. Per ultimi inserite la mela a spicchi e lo zenzero a fettine. Servite a temperatura ambiente. (*al.av.*)

F L V

4 PERSONE

15 MINUTI

INGREDIENTI

100 g di cannellini secchi, **100 g** di funghi shiitake e pleurotus, **1 spicchio** di aglio, **10 g** di noci spezzettate, **1** barbabietola lessata, germogli di barbabietola, **2 cucch.ni** di aceto di mele, olio evo, **4 fette** grandi di pane integrale di grano duro, **q.b.** sale

SPUNTINO DI LEGUMI

Mettete a bagno i fagioli dalla sera prima, scolateli, riponeteli in una casseruola e coprite con abbondante acqua, cuocete a piccolo bollore per 1 ora circa, salate a fine cottura e fate intiepidire. Affettate i pleurotus e gli shiitake dopo aver eliminato il gambo, cuoceteli in padella con 1 cucchiaio d'olio, 1 spicchio d'aglio e 2-3 cucchiai d'acqua, salate e cuocete finché avranno assorbito il liquido. Tenete da parte la metà dei funghi. Frullate il resto con i fagioli scolati, l'aceto di mele e le noci. Continuate a frullare e, se serve, aggiungete un po' d'acqua di cottura dei fagioli. Tostate il pane, tagliate a metà le fette e spalmate la crema di fagioli. Affettate la barbabietola, una fetta su ogni crostino, guarnite coi funghi e i germogli di barbabie-tola. Aggiungete un po' d'olio evo. (*al.av.*)

4 PERSONE

70 MINUTI

I COLORI AMICI DELL'INVERNO

Piatti come tavolozze variopinte, con vegetali di stagione ricchi di vitamine e sali minerali per il benessere dell'organismo. Aggiungere sfumature alla dieta significa rafforzare le difese immunitarie Camminare molto nelle ore di luce vi regalerà anche buonumore

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Mangiare a colori durante la stagione più fredda dell'anno non soltanto è possibile, ma raccomandabile: significa fare il pieno di quelle vitamine e sali minerali necessari al benessere dell'organismo. A fornirci ciò di cui abbiamo bisogno pensa, ancora una volta, la natura. E lo fa con una tavolozza di alimenti di cui l'inverno è ricco. Ci sono tutte le tinte. Il verde di broccoli, fave, bietole, kiwi, cime di rapa. Il bianco di finocchi, porri e cavolfiori. Il giallo e l'arancio degli agrumi e della zucca, il rosso di melograno, radicchio e amaranto, le sfumature blu-violacee di carote e patate. Ma sono molti altri ancora i tesori da portare in tavola per fare il pieno di quei micronutrienti irrinunciabili come vitamine e sali minerali. Le vitamine del gruppo B favoriscono il corretto funzionamento del sistema immunitario e leniscono il senso di stanchezza tipico dei primi mesi dell'anno. Le possiamo trovare nella soia, nei cereali integrali, nei legumi, nelle uova, nel pesce, nella frutta secca a guscio. In dettaglio, la vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico, migliora il funzionamento del sistema nervoso, regola l'attività ormonale facendoci sentire più attivi. Mi raccomando, però: assumiamola col cibo. Presa con gli integratori potrebbe anche nuocere alla salute. Sarà il medico, che conosce bene la vostra storia clinica, a prescriverla, nel caso. La C è una delle vitamine di cui si parla maggiormente nel periodo freddo per la sua azione antinfluenzale, antinfiammatoria e antiossidante. Si trova negli agrumi, ma anche nei kiwi, in alcuni ortaggi come broccoli, carote, zucca, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, cavolfiori e in tutte le verdure a foglia verde. Secondo l'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, bastano piccole quantità di vitamina C per soddisfare il fabbisogno dell'organismo: circa 90 mg ogni giorno assumibili attraverso gli alimenti vegetali crudi o appena scottati. Se optate per una spremuta, usate uno spremiagrumi in vetro o plastica: l'acciaio la danneggia. In inverno e autunno, la vitamina D tende a diminuire a causa di una minore esposizione al sole. Per questo è essenziale assumerla attraverso il cibo (che comunque ne contiene poca). Si trova nell'olio di fegato di merluzzo, in alcuni pesci grassi come aringhe, salmone e sgombro, nei funghi coltivati al sole. Ricordiamoci, poi, di camminare per almeno 40 minuti al giorno quando c'è ancora luce. Per rendere più luminosa la tavola e smorzare il senso di spossatezza molto fanno anche i sali minerali: magnesio, potassio e zinco. Il magnesio abbonda nelle verdure a foglia verde: verza, cavolo cappuccio, carciofi, cicoria, ma anche nella frutta secca a guscio (mandorle, anacardi, pinoli, pistacchi, noci, nocciole) e nei legumi come ceci, lenticchie, fagioli. Un centrifugato di verdure verdi, al mattino, dà energia e rafforza il sistema immunitario. Il potassio, per il benessere di cuore e muscoli, è presente in misura variabile nei vegetali verdi, nella soia, nei fagioli, nella frutta e nei cereali integrali. Da alternare ad altri legumi con un occhio attento ai colori. Lo zinco, fondamentale per le difese, si trova in pesce, cereali integrali, di nuovo nei legumi, nella frutta secca ed essiccata (uva passa, datteri, fichi secchi non zuccherati: sono dolci naturalmente), nelle ostriche, nei funghi, nel cacao, nel cioccolato fondente, nelle noci e nell'uovo. Se dunque durante i pasti a fare la differenza è il fattore «C», di «colore», mettiamo in tavola tutti questi cibi. Giovano anche al buonumore che mai come nella stagione fredda, in tempo Covid, tende a scemare per via delle poche ore di luce a disposizione.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS - Istituto nazionale dei tumori*

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi. Oggetti: La Fornacina Keramik Studio, Arte nel Pozzo, Bloomingville, Fiorirà un giardino. Tessuti C&C Milano, Society Limonta, L'opificio. Posate Pinti Inox. Bicchieri Bormioli Rocco

IL TRUCCO DEGLI SPORTIVI? L'ESTRATTO CON LA RAPA ROSSA

Conosciuta sin da prima dell'era cristiana, la barbabietola (o rapa rossa) è una miniera di sostanze buone, soprattutto per gli sportivi, ed è un vero peccato che la si trovi così poco sulle nostre tavole. È infatti ricchissima di fibre, acido folico, manganese, potassio, ferro e vitamina C. Perciò la rapa — il cui caratteristico colore rosso scuro è dato da alcune molecole antiossidanti chiamate betalaine — contribuisce a dare energia e a rifornire l'organismo di tutti i minerali persi sudando durante l'attività fisica (per lo stesso motiva dovrà essere mangiata con parsimonia dai chi è predisposto ai calcoli renali). È buonissima da mangiare cruda in insalate invernali oppure cotta condita con olio extravergine e limone. Se poi la aggiungete tra gli ingredienti di un estratto vegetale, donerà un gradevole sapore dolciastro. Della barbabietola, infine, si possono mangiare anche le foglie. Provatele aggiunte al vostro classico minestrone. (*An.Vill.*)

INGREDIENTI

Burger: **180 g** di cereali, **2** uova, **120 g** tofu, **q.b.** timo, **1 mazzetto** erba cipollina, pangrattato integrale, **1** avocado, **1** limone, **1 cucch.** tahina, insalata riccia, olio evo, sale. Verdure: **2** carote, **10** cavolini di Bruxelles, **1** barbabietola lessata, **1** arancia, ½ limone, olio evo, sale, pepe

BURGER DI CEREALI CON VERDURE STUFATE

F V

4 PERSONE

50 MINUTI

Bollite per 30 minuti i cereali (orzo, riso integrale e rosso, farro, avena, grano) in acqua salata, scolate, raffreddate. Tagliate il tofu a dadini, mettete 30 secondi nel mixer con metà dei cereali, uova e timo fresco. Unite gli altri cereali, metà pangrattato e mixate 30 secondi. Salate, aggiungete l'erba cipollina tritata. Con un coppapasta oliato create 4-6 burger. Tagliate l'avocado a dadini, frullate con succo di limone, sale e tahina. Cuocete i burger 3 minuti a lato. Servite con foglie di insalata riccia e hummus di avocado. Verdure: tagliate a dadini le carote, a metà i cavolini, lessate 10 minuti. Unite la barbabietola a dadini e l'arancia tagliata a pezzetti. Condite con succo di limone, sale, pepe, olio evo. (*al.av.*)

INGREDIENTI

200 g di orzo decorticato, **2 spicchi** di aglio, **2** cipollotti, **500 g** di zucca delica pulita, **2 l** di brodo vegetale, **1 cucchiaio** di petali di calendula secchi, sale, olio evo

ZUPPA DI ORZO E ZUCCA

F V T

4 PERSONE

50 MINUTI

Affettate il bianco dei cipollotti e gli spicchi di aglio, mettete il trito in una casseruola con 1 cucchiaio di olio evo, qualche cucchiaio di acqua e cuocete fino a consumare l'acqua. Aggiungete l'orzo sciacquato, versate 1 litro di brodo vegetale, coprite e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti. Tagliate a dadini la zucca ben lavata, senza togliere la buccia. Unitela all'orzo a metà cottura, aggiungete il brodo rimasto, il verde dei cipollotti affettati e cuocete a pentola semicoperta per altri 20 minuti, mescolando ogni tanto. Se serve aggiungete dell'acqua calda in cottura: la zuppa deve risultare densa. Regolate di sale, versate nei piatti, completate con un giro di olio e petali di calendula secchi. Potete guarnire con fiori eduli freschi invernali come le viole. (*al.av.*)

INGREDIENTI

250 g di tofu, **1 cucchiaio** di curry in polvere, **200 g** di cavolo cappuccio viola, **2** cipollotti, **1 noce** di zenzero, **2 dl** di latte di cocco non zuccherato, **2 dl** di brodo vegetale, germogli piccanti (facoltativi), **q.b.** olio extra vergine di oliva, **q.b.** sale

TOFU AL CURRY

C F V

4 PERSONE

25 MINUTI

Appoggiate il tofu sopra 2 fogli di carta da cucina, coprite con un terzo foglio, metteteci sopra un peso e lasciate riposare 30 minuti affinché perda l'acqua in eccesso. A questo punto tagliate il tofu a dadi, conditelo con il cucchiaio di curry e un filo di olio, mescolate bene. Rosolate il tofu in padella senza aggiungere altro olio. A parte rosolate i cipollotti e lo zenzero. Quando sono bene dorati, unite al tofu i cipollotti affettati sottili e lo zenzero tagliato a julienne, salate, versate il latte di cocco e 2 dl di brodo. Lasciate cuocere il tofu riducendo la salsa. Nel frattempo affettate sottile il cavolo cappuccio, saltatelo in padella con un filo di olio e sale, quando è quasi pronto unitelo al tofu in padella e continuate la cottura per altri 5 minuti. (*al.av.*)

INGREDIENTI

400 g di ceci lessati, **16 code** di scampi, **50 g** di nocciole tostate, **2 rametti** di rosmarino, **q.b.** brodo vegetale (preparato con **1** carota, **1** cipolla, **1 gambo** di sedano), **1 presa** di peperoncino in fiocchi, **q.b.** olio extra vergine di oliva, sale

MOUSSE DI CECI CON SCAMPI

C F T

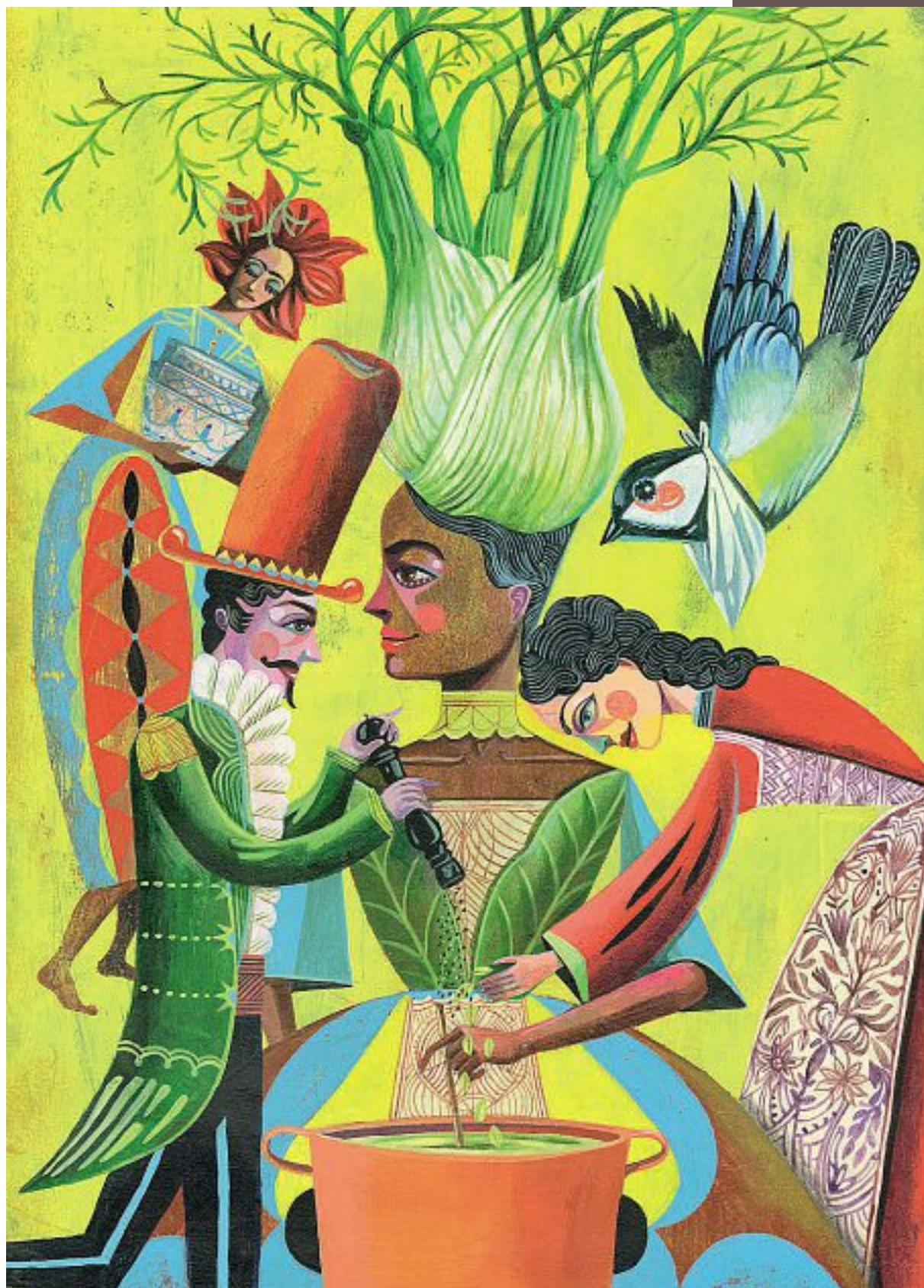
4 PERSONE

15 MINUTI

Spezzettate le nocciole, tenetene da parte 1 cucchiaio. Mettete nel mixer i ceci, le nocciole spezzettate, una presa di foglie di rosmarino, un mestolino di brodo vegetale preparato con carote, cipolle e sedano, una presa di peperoncino, sale quanto basta e 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Frullate tutto con attenzione fino a ottenere una purea fine. Quindi distribuitela nei piatti. A questo punto dedicatevi ai crostacei. Sgusciate gli scampi, cuoceteli 3 minuti in padella con 1 cucchiaio di olio e 2-3 di brodo, salate a fine cottura. Disponete gli scampi al centro della purea di ceci, aggiungete qualche ago di rosmarino, le nocciole spezzettate che avete tenuto da parte e condite con un filo di olio extra vergine. (*al.av.*)

Dai finocchi al radicchio, dalle melanzane alle patate viola. I segreti e le curiosità di oltre venti vegetali, interpretati dallo sguardo stravagante e meraviglioso dell'illustratore tedesco Olaf Hajek in un albo disegnato per grandi e bambini. Da scoprire come fosse una fiaba

STORICO

LA GRANDE MAGIA NATURALE DELLE VERDURE

di **Isabella Fantigrossi**

In estate e in autunno con carota e pastinaca, la cugina color paglia, si può preparare praticamente qualsiasi cosa: insalate, zuppe, sciroppi, torte e persino la birra. E, se sei un tipo creativo, potresti persino intagliare un flauto in una di queste versatilissime radici. I membri della Vegetable Orchestra di Vienna lo sanno bene, dato che suonano solo strumenti ricavati da ortaggi. In inverno, invece, il finocchio era amato fin dall'antica Grecia. Mentre durante il Medioevo, la varietà selvatica cresceva negli orti di quasi tutti i monasteri. Le foglie e i semi venivano raccolti e fatti essiccare per preparare infusi e medicamenti, poiché contengono oli essenziali che combattono crampi e la tosse. Peperone e peperoncino? Li scoprì nel 1492 Cristoforo Colombo quando arrivò in America. Che cosa sono le verdure, dalle panciute melanzane alla zucca autunnale, dalle patate alle sgargianti barbabietole? Come si distinguono dai frutti? E hanno davvero dei superpoteri? Ha deciso di raccontare le sue preferite, in un originale albo illustrato per tutta la famiglia, il disegnatore tedesco Olaf Hajek, assieme all'autrice Annette Roeder. I due hanno selezionato 26 diversi ortaggi e, per conoscere la loro storia e le loro qualità naturali, Hajek — nato a Rendsburg, residente a Berlino, grande appassionato di cucina e dell'iconografia africana, dei templi indiani, di folklore sudamericano e di cultura pop mixati in immagini dal gusto surreale — ha disegnato una serie di tavole in cui ogni illustrazione va letta come se fosse una bellissima fiaba. E così, nell'immaginazione di Hajek, acrobati del circo e animali danzano intorno a tuberi, bacche e rape giganti, perché sono proprio le verdure a rendere uomini e animali così forti e abili. A un signore elegante viene offerta una patata come fosse un tesoro, una goffa anatra trasporta sulle spalle una pannocchia enorme per farsi seguire dai suoi teneri pulcini, mentre le foglie allungate e striate di rosso del radicchio diventano il tessuto sontuoso per una gonna. Per far scoprire (anche ai bambini) che le verdure, oltre a fare bene sono pure uno spettacolo per gli occhi.

Curioso di gastronomia, mixa icone indiane, folklore latino e cultura pop

Olaf Hajek e Annette Roeder, *Veggie power*, Rizzoli, 40 pagine, 22 euro

BIOGRAFIA

ALICE E LE RICETTE RUBATE

Rivedere in una vetrina di Vienna il suo libro di cucina firmato in copertina da un tale Rudolf Rösch l'aveva turbata moltissimo. Da quel momento Alice Urbach non riuscì più a pensare ad altro. La sua opera, diventata la bibbia dei piatti viennesi, le era stata portata via. Nell'Olocausto aveva perso le sue tre sorelle, in confronto la perdita di un libro di cucina era una sciocchezza. Eppure, di colpo, quel furto del nome d'autore divenne per lei il simbolo di tutte le ingiustizie e le umiliazioni subite negli ultimi anni. Riprendersi quel libro significava, così, riprendere il controllo della sua vita. Quel libro doveva esserle restituito. Oggi prova a farlo, raccontando tutta la storia di Alice e del crimine nazista che ha dovuto subire, la nipote, Karina Urbach. Storica, dal 2015 ricercatrice all'Institute for Advanced Study di Princeton. È autrice di *Il libro di ricette di Alice*, appena uscito in Italia per Mondadori. Vienna, anni Venti: Alice Urbach è la figlia di una facoltosa famiglia ebraica, con una irrefrenabile passione per la cucina. Negli anni tra il primo e il secondo conflitto mondiale, un momento di risveglio e liberazione per le donne austriache, diventa in breve la più celebre ristoratrice di Vienna. I suoi corsi di cucina insegnano a preparare antipasti (celebri i suoi *bridgebissen*), piatti di carne e dolci, grazie a ricette veloci e moderne che strizzano l'occhio alle donne lavoratrici. Il suo ricettario, *Così si cucina a Vienna!*, pubblicato alla fine del 1935, diventa in breve tempo molto conosciuto: un compendio culinario di una Vienna cosmopolita, con un tocco femminista e un'attenzione particolare alle esigenze della moderna economia domestica. Poco dopo, però, a causa delle persecuzioni naziste, Alice Urbach è costretta a fuggire negli Stati Uniti. E solo molti anni dopo, in una libreria viennese, ritrova il suo libro di ricette. Stessi piatti, stesse foto, stessi disegni. Il nome in copertina, però, non è più il suo, ma quello di Rudolf Rösch: autore forse nemmeno mai esistito, ma che rispetta alla perfezione i canoni ariani. Ecco allora la ricostruzione di quello che la nipote nel suo libro definisce un vero e proprio crimine nazista, purtroppo ancora poco conosciuto: l'arianizzazione di opere di autori ebrei. Un racconto di riscatto. E una lezione su come sopravvivere alla violenza intellettuale con dignità e orgoglio.

Karina Urbach, *Il libro di ricette di Alice* Mondadori, 372 pagine, 20 euro

STORICO

Luigi Luini, *Volevo solo fare il panettiere*, Egea, 160 pagine, 14,90 euro

MILANO E IL «RE DEI PANZEROTTI»

Panzerotti, taralli e friselle sono questione di mani, nella quale l'uomo profonde tutta la sua intelligenza. Ne è convinto Luigi Luini, lodigiano, classe 1931, che qui per la prima volta racconta di sé e della sua storica bottega milanese che da decenni sforna lievitati per i quali intere generazioni di milanesi e turisti sono disposti a fare la fila a qualsiasi ora del giorno.

STATI UNITI

Mayukh Sen, *Taste makers*, W W Norton & Co Inc, 259 pagine, 23 euro

LE 7 CREATRICI DEL GUSTO

Ci sono, tra le altre, Elena Zelayeta, Marcella Hazan e Norma Shirley. Sette donne straordinarie, tutte immigrate negli Stati Uniti, che hanno lasciato un segno indelebile nel modo in cui gli americani mangiano oggi. Le ha raccontate Mayukh Sen, intrecciando storie di cibo, immigrazione e donne, nel suo ultimo libro, una biografia collettiva dalla seconda guerra mondiale ai giorni nostri.

SAGGIO

Carol Coricelli, Sofia Erica Rossi, *Guida per cervelli affamati*, il Saggiatore, 312 pagine, 22 euro

CERVELLI AFFAMATI, UNA GUIDA

Perchè un'insalata è più buona se servita come un quadro di Kandinskij? O un calice di vino a 45 euro ci sembra migliore dello stesso pagato 5? Perché il cibo, più che di pancia, è una questione di cervello. E mangiare, spiegano le autrici nel loro nuovo saggio, mette in moto meccanismi cognitivi che impegnano ogni lembo del nostro organo più misterioso.

ROMANZO

Annabel Abbs, *La cucina inglese di Miss Eliza*, Einaudi, 376 pagine, 20 euro

LA POESIA NASCOSTA IN CUCINA

L'ultimo romanzo della scrittrice inglese Annabel Abbs è una lettera d'amore alla cucina. È la storia che si cela dietro un capolavoro della letteratura culinaria, *Modern Cookery for Private Families* (1845) di Eliza Acton. Aspirante poetessa invitata dal suo editore a occuparsi di ricette. Dopo un primo sdegnato rifiuto, Miss Eliza decide di dargli retta. Scoprendo così che in ogni ricetta riuscita c'è in fondo, sempre, un pizzico di poesia.

SCUOLA DI VINO & COCKTAIL

Illustrazioni di **Felicita Sala**

Storico vitigno a bacca bianca, la sua uva era la preferita dai viticoltori. Portato in Piemonte dalla Liguria, dopo decenni bui oggi è tornato in auge

FAVORITA

di **Luciano Ferraro**

Si chiama Favorita, ma è sinonimo di Vermentino e di Pigato. È uno storico vitigno piemontese a bacca bianca, che ha vissuto momenti di gloria e altri di decadenza. È stato portato in Piemonte, direttamente dalla Liguria, dai mercanti che viaggiavano carichi di sale e acciughe. Lo scrittore e giornalista torinese Nico Orengo nel romanzo *Il salto dell'acciuga* racconta storie e leggende di questi commerci e contrabbandi. Come spiega Carlo Petrini, fondatore di Slow food, nell'introduzione del romanzo (edito da Einaudi), gli acciugai che un tempo tiravano con fatica i loro carretti blu ora viaggiano comodamente in Mercedes; si è passati, anche in questo angolo del Nord-Ovest, «da una civiltà contadina fatta di radicamento, di sussistenza, di povertà dignitosa e solidale, di ritmi lenti e circolarità, a una di velocità e immediatezza, di competizione e ricchezza, di linearità». È proprio in questo mutamento che si è assistito a un graduale declino del Favorita, soppiantato dall'Arneis, un bianco più facile da gestire e più produttivo.
Così questo gemello del Pigato che deve il suo nome al fatto che l'uva era la favorita dei viticoltori, ha via via perso terreno. Nonostante abbia più di tre secoli di storia (nel 1677 è stato citato nei libri aziendali dei conti Roero), e nonostante i successi ottocenteschi della sua uva da tavola, è stato a lungo dimenticato. «Ma anche grazie ai cambiamenti climatici — spiega il barolista Stefano Gagliardo — il Favorita è risorto. Non teme le punte di calore estivo». Gianni Gagliardo, il padre di Stefano, è stato uno dei primi a vinificare di nuovo il Favorita, nel 1974. Arrivati alla vendemmia 48, i Gagliardo hanno saputo dosare la fragranza e il brio del Vermentino che nasce lontano dal mare, con il suo carattere mediterraneo. La loro etichetta si chiama Fallegro. «Ora sono una cinquantina i produttori di Favorita — spiega Gagliardo — . Circa un milione di bottiglie l'anno». Possono fregiarsi della Doc Langhe, che prevede l'uso minimo dell'85 per cento di questo vitigno. Tra questi ci sono le aziende Fratelli Abrigo, Cascina Chicco, Bric Castelvej, Pelissero e Terre del Barolo. Sui Colli Tortonesi spicca, nell'omonima Doc, quello di Vigne Marina Coppi, la cantina degli eredi del campionissimo Fausto. Purtroppo il Favorita è stato penalizzato dalla nomea di vino «facile». Eppure, assaggiando qualche vecchia annata, si scopre che la longevità gli dona carattere. È sicuramente un vino che funziona a tavola, dagli antipasti ai secondi piatti di pesce.

Un omaggio a Betsy Flanagan, l'inventrice (forse) del termine cocktail. L'ha ideato Lucia Montanelli Il cuore? Shrub di frutta e aceto di cocco

OVER THE RAINBOW

CACHAÇA
GUAI A CHIAMARLA RUM BRASILIANO. LA MATERIA PRIMA È LA STESSA, IL SUCCO DI CANNA FERMENTATO. MA È UN ALTRO MONDO.

SHRUB
FRUTTA FRESCA, ZUCCHERO, ACETO. LI SI LASCIA RIPOSARE PER ALCUNE ORE, SI FILTRANO. E CAMBIANO LA FACCIA DI OGNI DRINK

PERSICHETTO
IL LIQUORE DI PESCHE DELLA NONNA, QUASI DIMENTICATO, HA INVERTITO LA MARCIA E COL SUO SAPOR DI MANDORLA È APPRODATO SUI BANCHI DEI TOP BAR. E CI SI TROVA BENE.

L'ACETO DI VINO
BENE SOPRATTUTTO NEL SAOR. PER IL DRINK DI LUCIA MONTANELLI, MEGLIO QUELLO DI COCCO. O LAMPONE

di **Marco Cremonesi**

Cara Betsy Flanagan, quanta strada hai fatto... La leggenda dice che la parola cocktail sia nata per le piume della coda di gallo con cui, una sera, tu hai decorato i bicchieri degli ufficiali americani e francesi ospiti della tua locanda. Lo racconta James Fenimore Cooper, l'autore de *L'Ultimo dei Mohicani* e forse non è vero. Ma poi, chissà: la verità definitiva sul perché una miscela di alcolici si chiami cocktail ancora non la sappiamo. Oltre 200 anni dopo, però, Lucia Montanelli di te si è ricordata, cara Betsy. Lucia è una toscana di Torre del Lago di cui siamo orgogliosi: è l'head mixologist dei tre bar di «The Dorchester», tra i massimi hotel del pianeta, famoso per le fiabesche composizioni di fiori. Lucia è arrivata là in cima vincendo di tutto, tra cui il Mondiale della serenissima Iba (International Bartenders Association). Insomma, è un esempio luminoso di quell'ospitalità italiana che — ai massimi livelli — non ha rivali. Il drink dedicato a Betsy si chiama Over the rainbow, decorato con una sorta di arcobaleno con i colori della bandiera americana e di quella francese, unite dall'estro di Betsy. Montanelli racconta il drink così: «Uno spirito caldo come la cachaça incontra le note mandorlate del Persichetto, quelle dolci del fico fresco, quelle aspre del lampone con la piacevole acidità dell'aceto di cocco». Chiaro. Ma come si fa? In uno shaker con il ghiaccio si mettono 50 ml di Yaguara cachaça, 20 ml di Persichetto Essentiae Lunae, 5 ml di succo di lime. Poi, viene il lavoro: nello shaker servono anche 25 ml di shrub di fichi e lamponi. Lo shrub è sostanzialmente uno sciroppo di frutta e zucchero acidulato dall'aceto. Alcuni sono assai laboriosi o, meglio, lunghi da preparare: per quello di Lucia bastano 12/24 ore. Spiega lei: «Si pelano 250 grammi di fichi grandi, si lavano 250 gr di lamponi freschi e si mette la frutta, rigirata in 250 gr di zucchero di canna bianco, in una vaschetta per alimenti. La si lascia riposare in frigo per 24 ore oppure fuori dal frigo ma in luogo fresco, per sole 12 ore». A fine macerazione si aggiungono 125 gr di aceto di cocco. Il punto è che si tratta di un aceto suadente. Se in casa non lo avete, scegliete aceto di mela o, meglio, di lampone. Si gira per bene in modo che l'aceto disciolga lo zucchero superstite, si filtra, si imbottiglia e si etichetta. In frigo durerà una settimana, anche se io temo assai meno: la personalità equilibrata ma multipolare dell'Over the rainbow spingerà voi e i vostri amici a berne un altro, e poi un altro ancora. Volete anche la guarnizione? Ma rischia di distrarre dal rosa empireo del drink... Non importa, Lucia così ha deciso: un arcobaleno di marshmallow fatto a strisce blu, bianche e rosse. Cara Betsy, puoi dirlo: Lucia Montanelli ti ha fatto un gran regalo.

Francesca Moretti e Massimo Tuzzi, presidente e ad della divisione vinicola di Terra Moretti, chiudono l'anno con un più 21 per cento rispetto al 2019
Nel 2022? «Investimenti green, agricoltura di precisione e nuove bottiglie»

LA COPPIA (DEL VINO) DA RECORD

Francesca Moretti, 47 anni, e Massimo Tuzzi, 48, rispettivamente presidente e ad Terra Moretti Vino *(foto di Fabio Cattabiani)*

di **Alessandra Dal Monte**

«Ho chiesto io a mio padre Vittorio un aiuto esterno: sono un'enologa, e dopo quattro anni da amministratore delegato mi sono trovata a capo di un'azienda medio-grande senza essere preparata per un ruolo di gestione di quella portata. Un'esperienza per me molto importante e utile, ma da un certo punto in poi è come guidare in Formula 1 senza essere un pilota di Formula 1: devi avere l'umiltà di ammetterlo». Francesca Moretti, 47 anni, lo chiama «un passo di lato»: nel settembre 2020 ha lasciato il ruolo di ad di Terra Moretti Vino (sei tenute in tre regioni: Bellavista e Contadi Castaldi in Franciacorta, Sella&Mosca in Sardegna, Petra, Teruzzi e Acquagiusta in Toscana) a Massimo Tuzzi, 48 anni, ex Zonin1821, venendo nello stesso momento nominata presidente dal padre Vittorio. Insomma, un passaggio generazionale abbinato a una nuova gestione manageriale. Com'è andata? «Così bene che, un mese fa, mio padre, patron della Holding, ha nominato Tuzzi ad dell'intero gruppo», spiega Francesca Moretti. Quindi anche delle divisioni Costruzioni e Hospitality, con le sorelle Valentina e Carmen nel ruolo di presidenti (Carmen ora è anche vicepresidente della Holding). Un equilibrio delicato: «In un'azienda di famiglia o la proprietà è intimamente convinta di lasciare alcune deleghe oppure non c'è alcuna forzatura possibile — spiega Tuzzi —. Con i Moretti c'è stata subito intesa: io ho cercato di fare mia la loro visione, loro si sono fidati. Ma tutte le decisioni sono condivise». Questa affinità si traduce in un numero: 78,5 milioni di euro di ricavi consolidati nel 2021 per la divisione Vino, più 21 per cento rispetto al 2019. «Abbiamo superato ogni aspettativa. Come? Costruendo una squadra motivata, investendo sulla formazione, dando responsabilità ai giovani, nominando un direttore per ciascuna tenuta, snellendo i processi. Le vendite hanno seguito questa riorganizzazione e sono aumentate in tutti i comparti — prosegue Tuzzi —. Ciò significa che la crescita è stata trasversale e solida». E nel 2022? «Il focus — risponde Moretti — sarà la natura. Stiamo investendo in agricoltura di precisione, dai trattori robotizzati ai trattamenti con i droni fino al satellite che mappa il vigneto. Ci appoggiamo al professor Attilio Scienza e a Marco Simonit per un approccio all'insegna dell'enologia leggera: lavorare bene nel campo per toccare il meno possibile l'uva in cantina. In Sardegna abbiamo piantato 3-5 ettari di vitigni resistenti». Poi è previsto un importante ampliamento all'Andana, in Toscana. E investimenti verdi: «Un milione — conclude Tuzzi — per impianti eolici e fotovoltaici che potenzino l'autoproduzione». In aprile uno stand rinnovato al Vinitaly e dei nuovi vini da lanciare. Insieme, naturalmente.

DA BERE

Cinque vitigni tra i 350 e gli 800 metri di quota: il «Manna» di Franz Haas, cantina altoatesina attiva dal 1880, è un bianco complesso e minerale. Perfetto con la cucina giapponese

SANA SLOW WINE FAIR

Debutta a Bologna (Covid permettendo) dal 26 febbraio all'1 marzo la Sana Slow Wine Fair, prima edizione della manifestazione internazionale dedicata al «vino buono, pulito e giusto» organizzata da BolognaFiere con la direzione artistica di Slow Food. Ci saranno produttori da tutta Italia e centinaia di realtà straniere, per un totale di oltre 3700 etichette che rispondono a tre criteri: sostenibilità ambientale, tutela del paesaggio e ruolo culturale e sociale nei territori di riferimento

L'ITALIA AI VERTICI DELL'ENOTURISMO

Secondo Bounce, app di servizi turistici che coordina il deposito bagagli a livello internazionale, l'Italia è il primo Paese al mondo per l'enoturismo. Ad averlo deciso non sono stati i turisti stessi, ma alcuni parametri oggettivi: con quasi 400 vitigni autoctoni, 705mila ettari vitati, circa 4mila wine tour disponibili, una produzione di 0,82 litri di vino per persona e un costo medio a bottiglia sotto i 6 euro può essere una meta vinicola molto ambita anche tra i giovani

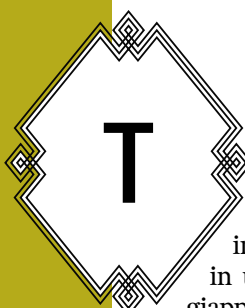
IL LIBRO

Wine Talk (Skyhorse) è la guida del wine critic irlandese Raymond Blake. Dalla vinificazione alla degustazione, un manuale preciso ma senza eccessivi tecnicismi

LE NUOVE APERTURE

Un hub su quattro livelli dedicato alla cultura giapponese con cocktail e sake bar, spazi per musica e karaoke, un member's club e tre ristoranti. Fra cui un fine dining d'autore e un «tavolo dello chef» dove mangiare senza menu ma seguendo un percorso degustativo creato per gli ospiti

«RONIN», A MILANO L'OMAKASE DEL CUOCO-LEGGENDA

di **Gabriele Principato**

Tokyo o Milano. Varcata la soglia di «Ronin» viene il dubbio di essere stati catapultati in una *graphic novel* ambientata in una futuristica metropoli giapponese. Un cocktail bar, degli spazi dedicati a musica e karaoke, un riservatissimo member's club all'ultimo piano e tre ristoranti, fra cui un fine dining affidato al romano Gigi Nastri e un omakase che a febbraio diverrà la nuova casa del maestro Katsu Nakaji — già due stelle Michelin a Tokyo —, una leggenda della cucina nipponica. Questo è il nuovo progetto — nato da cinque anni di studio e ricerca — del gruppo Salva tu Alma, che ha curato anche il restyling della piazza su cui affaccia il locale. Delle intense luci blu o rosso elettrico — filtrate dalle finestre della palazzina neo liberty che ospita su quattro livelli questo composito luogo — sono la prima cosa spiazzante che colpisce quando ci si avvicina alla nuova insegna al 17 di via Alfieri, nel cuore della Chinatown milanese. Dentro è un labirinto di sale, salette e corridoi zeppi di opere d'arte digitale — di ispirazione orientale — selezionate dalla community «The Art Program». Al piano terra si trova l'ingresso del «Piccolo Ronin», aperto dalla mattina alle due di notte. Un bistrot e *listening bar* dove mangiare street food giapponese. Dagli uramaki, a gunkan, «Buta Bao» — pane al vapore con pancia di maiale e pack choi — e donburi, ossia ciotole di riso condite con verdure e curry giapponese o agnello e verza. C'è il ramen veg — con tofu e alghe —, o quello con guance di rana pescatrice, uovo marinato e bieta rossa. Imperdibili sono i «Gigiyaki», una rivisitazione delle celebri palline di polpo fritto con salsa takoyaki. Cosa si beve? Drink creativi come l'Hard Shake: Campari, gin aromatizzato al wasabi home made e grapefruit bitter. Da gustare seguendo il ritmo dei brani musicali selezionati da Ultimo Tango. Salendo al primo piano — da una scala d'epoca illuminata da neon fluorescenti — si entra nel ristorante di «Ronin». Qui a colpi di shabu shabu e yakitori, ma anche sahimi e tartare — accompagnati dal gusto umami del sake —, lo chef Gigi Nastri comunica con mani, fuoco e materia cruda l'esperienza di un fine dining fusion. In un'atmosfera surreale — con luci rosso elettrico, stemperate dai riflessi metallici della cucina a vista — si gustano piatti come l'ostrica in tempura con vitello o il risotto con anguilla laccata alla robata e mandarino. Al secondo piano si stagliano, invece, su 200 metri quadrati, quattro sale private per il karaoke — affittabili a tariffa oraria —, dove è possibile ordinare drink e bento box. Accanto, c'è il cocktail & sake bar «Madame Cheng», curato dal bar manager Riccardo Speranza. Sullo stesso piano, poi, si trova l'altra faccia di «Ronin». Quella che racconta l'ultra tradizionalismo giapponese: l'omakase di Katsu Nakaji. Terza generazione di una dinastia di chef, per trasferirsi in Italia lascerà «Hatsune Sushi», il ristorante fondato a Tokyo da suo nonno nel 1893, dove ha conquistato le due stelle Michelin nel 2009. A Milano il maestro Nakaji proporrà la sua cucina, per massimo dieci coperti, permettendo di vivere un'esperienza immersiva nell'alta gastronomia nipponica.

Katsu Nakaji lascerà l'insegna a Tokyo dove ha ottenuto le due stelle Michelin

LA NOVITÀ

Questo è il nuovo progetto del gruppo Salva tu Alma. Realizzato in una palazzina neo liberty, «Ronin» si trova al numero 17 di via Alfieri e nei suoi quattro livelli racconta, in un'atmosfera post moderna, l'incontro tra cultura italiana e giapponese
Sito: *houseofronin.it*

ROMA

NELLA CAPITALE LA SICILIA DI CICCIO SULTANO

Nel ritratto, il cuoco bistellato Ciccio Sultano, con l'executive chef Nicola Zamperetti, alla guida del ristorante «Giano» e dell'offerta gastronomica del nuovo hotel W Rome, al 28 di via Liguria. Sito: *gianorestaurant.com*

Ciccio Sultano debutta a Roma. E porta nella Capitale — a pochi passi da Via Veneto — l'anima e il gusto della cucina siciliana contemporanea. Lo chef del «Duomo», due stelle Michelin a Ragusa, ha appena dato il via a «Giano». Sua insegna dentro l'altrettanto nuovo W Rome, del gruppo W Hotels Worldwide, parte di Marriott International. Il locale — guidato dall'executive chef Nicola Zamperetti — deve il nome all'enigmatico dio romano che guarda al passato e al futuro allo stesso tempo. Un concetto che racconta bene lo stile di Sultano, il cui lavoro sulle ricette è focalizzato ad attualizzare la tradizione. Ma è perfetto anche per spiegare la filosofia di W Rome: basata sull'unione tra passato, presente e futuro, che si traduce in un lusso disinvolto.

«Se la Sicilia è stata in grado di affermare la propria identità come destinazione dall'interesse culturale nella mente dei viaggiatori internazionali è anche perché la sua cucina non ha eguali e vanta una storia di migliaia di anni, che si è evoluta in chiave contemporanea attraverso i secoli», racconta lo chef. «Con la nostra proposta al W Rome, vogliamo far conoscere l'isola agli ospiti, accompagnandoli in un viaggio nel cuore di ciò che rende questo territorio e la sua enogastronomia così unici. Alla scoperta delle sue molteplici specialità che provengono dalla terra, dal mare e persino dai vulcani». Tutto questo si traduce in una proposta gastronomica di *all-day dining*. «Con una cucina libera da eccessivi formalismi — spiega Sultano —, che si concentra sui meravigliosi prodotti che questa terra ci regala, esaltandone i migliori ingredienti e utilizzandoli per creare piatti spettacolari ed intriganti». Qualche esempio? Gli «Spaghetti Taratatà», con bottarga di tonno rosso, salsa di limone e carpaccio di cernia. Uno dei più celebri signature di Sultano. O, lo street food siciliano. Dalle classiche panelle — ossia frittelle di ceci —, agli arancini e lo sfincione, la tradizionale pizza palermitana in stile focaccia. Delizie al centro dell'offerta de «Il Giardino Clandestino». Cortile e cuore pulsante dell'hotel, dove venire a gustare un aperitivo, magari godendosi un'esibizione di musica dal vivo. Per la colazione o la merenda c'è, invece, «Zucchero X Fabrizio Fiorani», che propone dolci firmati dall'omonimo pasticcere di fama mondiale. Brioche siciliane, gelati fatti al momento, creazioni al cioccolato e immancabili cannoli, sono solo una parte delle delizie proposte da Fiorani, recentemente incoronato fra gli Asia's 50 Best Pastry Chef. A completare l'offerta del W Rome — 162 camere e suite — è la W Lounge, tempio della mixology, con musica dal vivo e dj set. Qui sono proposti cocktail ispirati al concetto di «Unfolding Nature». Miscelati realizzati con ingredienti freschi, come erbe e fiori. Come il Flower Power, a base di tequila e liquore Bloem Karkadè. Drink da sorseggiare anche all'«Otto Rooftop Bar», una grande terrazza affacciata sulla città.

Sopra, la sala di «Giano», l'insegna dello chef Ciccio Sultano, due stelle Michelin, dentro il W Rome, nuovo albergo (con 162 camere e suite) aperto nella Città Eterna dal gruppo W Hotels Worldwide, parte di Marriott International

G. Princ.

SOVERATO

«Brezza», Via Marina 24, Soverato (Catanzaro)

LUCA ABBRUZZINO E IL FISH BAR SUL MARE

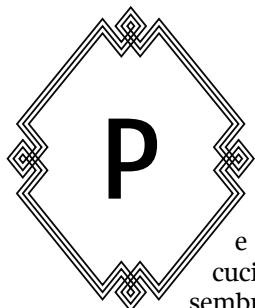
Ci sono il lobster roll «alla calabrese» — con 'nduja e cipolla di Tropea — e la frisella con gambero marinato al bergamotto e burrata. Le zeppole d'acqua e farina con cozze, pomodoro e 'nduja o alghe e borragine. «"Brezza" è un fish bar dall'atmosfera easy, dove mangiare dell'ottimo pesce, mentre si beve un buon drink affacciati sul lungomare di Soverato. Un'idea a cui con mia sorella Antonella lavoravamo da tempo», racconta Luca Abbruzzino presentando la nuova insegna di famiglia appena aperta. Classe 1989, chef alla guida a Catanzaro del ristorante una stella Michelin che porta il suo nome, è uno di quei giovani talenti che stanno rileggendo la cultura gastronomica della regione, esaltandone le materie prime e facendola diventare una meta gastro-turistica d'eccellenza. Cucina a vista, 60 coperti, un bancone per la lavorazione dei crudi al centro della sala e un pairing con i cocktail studiato dal bartender Antonio Cristofaro. Miscelati che giocano con i piatti in carta, mischiando gusti e texture. Dal «Manhattan della domenica», con note di sesamo tostato e funghi secchi. Al «Tataki Rob Roy», con sfumature di salsa di soia. Il menu propone sei panini sempre diversi, con altrettante tipologie di pane home made. Come la ciabatta bianca, farcita con polpo, spuma di patate e salsa di spinaci. Ci sono, poi, i fritti tradizionali, ma anche le tempure. E, ancora, le insalate creative e il pescato del giorno. «Chi vuole può venire anche solo per l'aperitivo, dove gustare un drink con un crudo di pesce». Scampi e gamberi, tassativamente del Mar Ionio, sono serviti a pezzo. E, inoltre, si può scegliere fra tre tipologie di ostriche che variano di continuo.

G. Princ.

I PARTICOLARI

Sul tavolo con piano in laminato bianco e bordo in multistrato di legno c'è un'apparecchiatura semplice ma di grande effetto: tovagliette americane, piatti in metallo laccato con dettagli geometrici colorati, bicchieri in vetro bianco latte, caraffa turchese

Anche un ambiente bianco ed essenziale può avere uno stile unico. Grazie a uno schienale creato con le piastrelle in lava lavorate a mano. E dunque un po' imperfette

BACKSPLASH, IL DETTAGLIO CHE SPIAZZA

di **Clara Bona**
foto di Beatrice Vergani e Giulio Oriani

Può una cucina bianca ed essenziale, avere uno stile unico e personale? Le richieste per il progetto di questa grande cucina erano due, ma due richieste che all'apparenza sembravano una l'opposto dell'altra. Normalità più eccezionalità. Praticità più stile. Design più decor. Come conciliare questi desideri? La soluzione è stata quella di partire da un progetto lineare e simmetrico, con mobili disegnati su misura dal design talmente semplice da risultare quasi invisibili, sviluppati su una parete con un lungo piano operativo, comodissimo per cucinare e lavorare, e pensili verticali, senza maniglie, alti fino al soffitto. La laccatura bianca ma lucida è il dettaglio che le rende più speciali, pur nella loro semplicità. Il punto di rottura, quello che non ti aspetti in una cucina così, è il *backsplash* realizzato con piastrelle in lava decorate a mano, una diversa dall'altra, irregolari e con le loro imperfezioni, dal sapore lievemente etnico. La zona del pranzo è stata invece arredata scegliendo pezzi di design storico e intramontabili, come il tavolo rettangolare di De Padova, le sedie degli Eames con le gambe in legno prodotte da Vitra, la lampada a sospensione di Jasper Morrison per Flos. Per dare più risalto a questi pezzi, tutti bianchi, la parete dietro è stata dipinta di un intenso azzurro polvere. Infine, sempre per scaldare l'ambiente e renderlo più personale, sul pavimento in gres a lastre di grande formato al posto di un normale tappetino da cucina c'è un vecchio kilim comprato in un viaggio. Tutti questi dettagli sono fondamentali per creare un mix unico e non scontato, che era la richiesta di partenza... Senza però dover rinunciare a una cucina pratica, funzionale ed efficiente.

Uno spazio dedicato in cui esporre tazze, erbe essiccate, dolcificanti, cucchiaini e filtri Tutto vicino con, in più, una cassetta in legno a scomparti dove ogni cosa è a vista

L'ANGOLO (COMODO) DELLE TISANE

Testo e foto di **Irene Berni**

Prima di aprire l'attività di bed and breakfast ho avuto per 8 anni un piccolo negozio di decorazione della casa che portava il mio nome (Irene b). Probabilmente è grazie a quella esperienza lavorativa che ho imparato a disporre gli oggetti in modo estetico. Passavo le giornate a sistemare e inventariare cercando di mettere tutto ben in vista nel modo più grazioso possibile. La selezione era uno dei principali motivi per cui amavo il mio lavoro: dedicarsi a scegliere ciò che più ci piace è una celebrazione del proprio gusto, una gioia che tutti noi amiamo provare. Per questo ricreo piccole vetrine in giro per casa dove esibisco i miei ultimi acquisti o i regali fatti dalle persone care. Spazi dedicati alle azioni quotidiane come il cassetto dei saponi, la mensola delle spezie o il tavolo delle tisane. Ogni volta che mi accingo a usarli rivivo la sensazione dell'acquisto e sono grata del lusso di poter ogni giorno «scegliere» anche se si tratta di piccole cose. Quando iniziano le giornate più fredde dell'anno riorganizzo l'angolo delle tisane dove espongo tazze, erbe essiccate da infusi, dolcificanti, cucchiaini di legno scolpiti da mio marito e filtri. Per semplificare la preparazione e avere sotto controllo il necessario e le scorte tengo tutto l'occorrente ben ravvicinato. Su un vecchio panchetto che sfrutto come vassoio per le colazioni a letto ho sistemato le tazze con cucchiaini, il porta miele con il suo spargimiele, lo zucchero conservato in un barattolo ermetico e un bricco con dentro i filtri a molla monodose. Sotto a questo, per ottimizzare lo spazio, ho messo una cassetta in legno divisa a scomparti dove espongo tutte le bustine di tisane e tè. Un modo comodo per trasportare, se necessario, questa piccola dispensa o per mostrare agli invitati le varie opzioni aiutandoli così a individuare l'infuso preferito.

PROTEGGERE

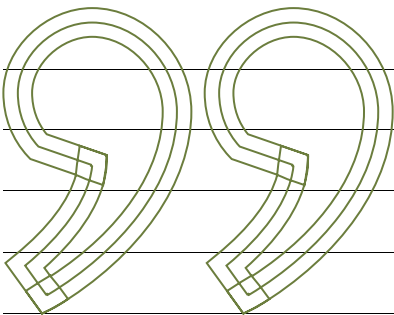
Spesso le tazze da tisana hanno coperchi per impedire alla polvere di depositarsi dentro. L'alternativa? Impilare le tazze con il loro piattino sopra

CONSERVARE

Per non perdere la fragranza, sistemate le erbe essiccate e le varie bustine che sono state aperte in contenitori di vetro ermetici

I CONTENITORI

Molte erboristerie vendono gli infusi a peso e confezioni vuote di latta su cui attaccare le etichette per riconoscere il contenuto

GLI OGGETTI

Dalle cementine artigianali create in Marocco da due designer americani alla casseruola in rame che cuoce come al ristorante, i nuovi utensili per casa e cucina si ispirano alle forme del passato

a cura di **Isabella Fantigrossi**

DA COLAZIONE

Da portare in tavola (oppure a letto) per servire la colazione con caffè, spremuta d'arancia, coppetta di yogurt, pane e marmellata. I taglieri, con l'elegante scanalatura, in legno massiccio di noce, sono tra i pezzi forti di Dutch Deluxes, il marchio olandese per la cucina nato alcuni anni fa presentandosi sul mercato con una strepitosa collezione di grembiuli in pelle lavorata a mano. Con il tempo si sono aggiunti i guanti da forno in pelle e poi i taglieri professionali. Diverse le forme, ovale, a luna, a cravatta, e le dimensioni. Tutti con una caratteristica: i materiali usati sono indistruttibili, dalla quercia al noce francese (*Dutchdeluxes.com*).

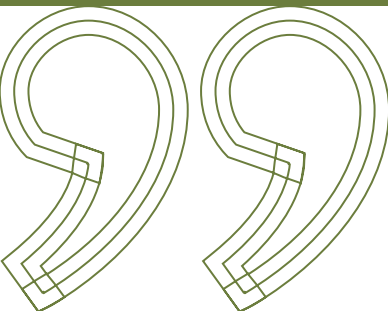
LE SFUMATURE AMBRATE DEL VETRO

Color ambra con il manico blu oppure verde con il dettaglio rosa cipria. Le brocche Jug in vetro borosilicato ultraresistente della collezione Kitchen Market di Hay sono le ultime creature di Jochen Holz, artista tedesco del vetro con studio a Stratford, Londra. Che ha pensato a oggetti per la tavola dall'espressione forte ma aggraziata. Con un design semplice e organico, rafforzato dal bordo sagomato e dalla curva verso il basso del manico. Nello stile di Hay, il brand per la casa voluto dai co-fondatori e direttori creativi Mette e Rolf Hay, con l'idea di lavorare con i migliori designer della loro generazione provenienti da tutto il mondo per creare prodotti di alta qualità a prezzi accessibili per un vasto pubblico. Come le brocche Jug di Jochen Holz (*Hay.dk*).

NELLO STILE DI MARRAKECH

Coloratissime, fatte rigorosamente a mano, di tutte le forme: esagonali, quadrate, a diamante. Da combinare a piacimento. Per una cucina modernissima ma dal gusto antico, come quello per l'alto artigianato di una volta. Sono le lussuose piastrelle in cemento di Popham Design, l'ormai celebre studio di design di Marrakech, in Marocco, fondato nel 2007 dagli americani Caitlin e Samuel Dowe-Sandes. Che sul loro sito danno la possibilità di simulare pavimenti, ma anche per esempio schienali da cucina, scegliendo tra moltissime combinazioni (*Pophamdesign.com*).

PER IL RISOTTO PERFETTO

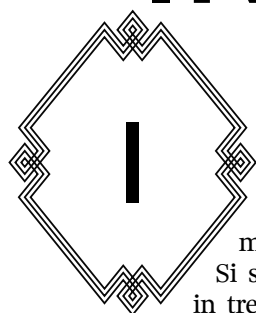
Si chiama «The rice» ed è la casseruola della collezione Beyond Basic di KnIndustrie, dalla forma semplice e geometrica, per cucinare il risotto perfetto. Il merito? Il materiale con cui è fatto il tegame, in rame, il migliore nella conduzione del calore, così da distribuire uniformemente la temperatura. E riuscire a tostare, cuocere e mantecare il riso come in una cucina professionale. La superficie interna argentata, invece, aiuta a inibire la proliferazione batterica. Infine, grazie alla pinza removibile che funge da manico, «The rice» può trasformarsi in piatto da portata (*Knindustrie.it*).

MACININI E BILANCE

Avolte basta un piccolo oggetto per dare carattere a una cucina (anche moderna). E se si guarda più all'estetica che alla funzionalità, ecco due oggetti del passato che in cucina fanno sempre la loro figura: i macinini da caffé e le bilance a due piatti (*foto Mercante in Fiera, Parma*). I primi li troviamo in Europa e Turchia intorno al XVII secolo, evoluzione dei macinini per le spezie, ma più adatti allo scopo, e prima del boom da metà Ottocento. Se ne trovano di bellissimi (così come le bilance) tra mercatini, siti web e negozi di antiquariato, ma serve qualche accortezza. «È importante — spiega Paolo Cabassi, titolare di House of Vintage, via Legnone 4, Milano — considerarli solo oggetti d'arredo. Oggi sono poco igienici, vista l'età e il tipo di meccanismo ed è meglio tenerli su una mensola». Discorso diverso per le bilance a due piatti, belle e ancora funzionali, con basi in legno, ferro o marmo (usate anche nelle farmacie) e piatti in ottone. «Qui, se si vogliono usare in cucina, va verificato se funziona il bilanciamento: i piatti si devono allineare bene quando mettiamo i pesi — spiega Cabassi —. Verificare poi che i pesi ci siano tutti e che siano vari, per calibrare le diverse quantità, anche per variazioni di pochi grammi, 5 o 10. Se si cerca un pezzo pratico ma da collezione, guardare poi la marca, impressa in genere sul frontale, o se è inciso o stampato su una targhetta il numero di brevetto, che in genere è sotto la base».

TooA è la nuova scommessa di Maria Paola Merloni. Un elettrodomestico che promette di cambiare il rito della coppetta: basta schiacciare un bottone e in un attimo si ottiene il gusto preferito Monoporzione (per evitare gli sprechi), con ingredienti di qualità e da assaporare anche d'inverno

FOTO STOCKSY.COM

A CASA COME AL BAR, IL GELATO IN TRE MINUTI

di **Federica Maccotta**

Il futuro del gelato ha la forma di una macchinetta del caffè. Si schiaccia un bottone e in tre minuti si ottiene una coppetta di crema o pistacchio. In qualunque stagione e momento della giornata, senza uscire di casa e con un occhio all'ambiente. La scommessa di rendere il gelato italiano casalingo e comodo come una tazzina di espresso arriva da TooA: un progetto made in Italy nato tre anni fa che, da qualche mese, ha messo in commercio le sue gelatiere 2.0. E che ha recentemente aperto un negozio a Milano, in corso Venezia 8. Ma come funziona, nella pratica, TooA (si legge come «tua», la T sta per tecnologia e tradizione, la A per artigianalità e avanguardia)? Basta caricare la macchinetta con il preparato del gusto prescelto, contenuto in un brick da conservare a temperatura ambiente, schiacciare un bottone, tenere d'occhio la app che permette di scegliere la mantecatura e aspettare. Nel giro di tre minuti, si ottiene una monoporzione di gelato che, assicurano la fondatrice Maria Paola Merloni e il ceo Giulio Zuccoli, assomiglia per gusto, consistenza e sofficità a quello artigianale. «È stato un colpo di fulmine, che ci ha affascinati e coinvolti», spiega Merloni, figlia del creatore dell'impero degli elettrodomestici Indesit, parlando della nascita di un progetto che punta a cambiare la ritualità di cono e coppetta. Se è vero che oggi già molte gelaterie restano aperte anche d'inverno, riempiendo i pozzetti di semifreddi e creme adatte ai mesi più rigidi, con TooA il gelato può essere fatto e mangiato direttamente a casa, in ogni momento dell'anno e della giornata. Dalla colazione (per esempio con il fior di latte a cui aggiungere i cereali) a Natale. «Durante le feste abbiamo lanciato marron glacé e crema al mascarpone», continua Merloni. E durante l'anno verranno proposti altri gusti legati al periodo, destagionalizzando di fatto un prodotto legato tradizionalmente all'estate. Il tutto senza rinunciare alla qualità della materia prima, spiega il ceo Zuccoli. Il preparato monodose contenuto in ogni brick è studiato da maestri gelatai, usando ingredienti italiani scelti. Il cioccolato è Domori, per esempio, il caffè è Illy, latte crudo e panna arrivano dal Piemonte. «Non ci sono conservanti, coloranti artificiali o additivi. Se serve, al limite usiamo farina di semi di carrube», specifica. I brick, che potremmo definire l'equivalente delle cialde per il caffè, sono in Tetra Pak riciclabile e non hanno bisogno di essere conservati in frigo o in freezer. In questo modo si spezza la catena del freddo tipica del gelato. E l'ambiente ringrazia. «È stato calcolato che il trasporto su camion non refrigerati permette di tagliare la produzione di CO_2 del 40 per cento rispetto a quelli refrigerati», continua Giulio Zuccoli. Inoltre il fatto che il preparato sia monodose, l'equivalente di due palline, aiuta a evitare sprechi. Con le classiche gelaterie da casa, invece, di norma se ne prepara almeno mezzo chilo. «E in Italia ogni anno vengono buttate 400 tonnellate di gelato», afferma il ceo di TooA. Sempre in ottica di sostenibilità, l'azienda si impegna a piantare un albero in Madagascar per ogni macchinetta venduta (online sul sito www.tooa.com si comprano a 299 euro). «Tutta la tecnologia è finalizzata alla semplicità e alla velocità di utilizzo», riassume Maria Paola Merloni. Piccola e compatta, TooA non richiede infatti manutenzione, permette di produrre un gusto di gelato dopo l'altro (c'è anche una linea vegana, oltre a quella con il latte) e non ha bisogno che si aggiunga acqua, latte o altro. I brick sono già dosati e calibrati anche dal punto di vista calorico, ma possono essere personalizzati con fantasia aggiungendo topping diversi. E per fare il gelato basta schiacciare un bottone. Oppure controllare il tutto tramite la app collegata, che permette per esempio di scegliere, dallo smartphone, il livello di mantecatura a seconda dei propri gusti. In ogni stagione e in ogni momento della giornata.

> **Tutta la nostra tecnologia è finalizzata alla semplicità e alla velocità di utilizzo**

IL PROGETTO

In basso, da destra, Maria Paola Merloni, fondatrice di TooA, e il ceo Giulio Zuccoli, cofondatore di TooA. Ma come funziona la gelatiera? Basta caricare la macchinetta con il preparato del gusto scelto e schiacciare un bottone: in tre minuti si ottiene il gelato come al bar

Del modello esistenzialista di Sartre e de Beauvoir ha fatto uno stile di vita. Ma il gusto per la libertà le arriva dalla famiglia. Anche in cucina: «Mamma non mi ha insegnato le sue ricette, preferiva che studiassi», confessa la storica. «Ma grazie ai libri ho scoperto che il cibo non è solo un piatto»

EVA CANTARELLA

IL FEGATO

Ha viaggiato in tutto il mondo Eva Cantarella: a tavola ama sperimentare. «Dal sushi giapponese alle polpette della gastronomia sotto casa — ammette — mangio qualsiasi cosa. Con una sola eccezione: il fegato. Quello proprio no»

L'OSSOBUCO

Il piatto preferito da Guido. «Non lo cucinava spesso: preferivamo uscire a cena ogni volta che si presentava l'occasione. Ma quando si cimentava, il risultato era strepitoso. In cucina, come in tutto, lui aveva savoir-faire»

IL CAFFÈ

«Per me è la bevanda accademica. Studio tutto il giorno, ne bevo in quantità: fatto in casa, nella maniera più classica, o con la macchinetta. Alle volte scendo al bar e mi concedo un espresso. Poi torno ai miei libri»

IL VINO

«Insegnavo all'Università di Camerino. La sera noi docenti da tutta Italia ci ritrovavamo a cenare e a bere. Per me fu l'iniziazione: un bicchiere di Verdicchio di Matelica, sempre quello. Non sono mai stata un'intenditrice, né appassionata»

GLI STRUFFOLI

È il dolce del ricordo per Cantarella, quello che più di tutti la fa tornare bambina. Non l'ha mai visto preparare. «Arrivava magicamente sulla tavola a Natale e a Capodanno. A prepararlo era mia mamma»

LA FRITTATA DI PASTA

Una ricetta tipica campana. «Dovrebbe essere, coi maccheroni, l'equivalente meridionale del riso al salto — spiega l'accademica —. È buonissima, specie se preparata con gli avanzi del giorno prima per utilizzare i quali è nata»

di **Chiara Amati**

«Dicono che quando ti si vieta qualche cosa, finisci col bramarla. Mia mamma, artista della cucina, non mi ha mai voluto tra i fornelli. Non ho ricordi di me in piedi sulla sedia a impastare, inzaccherata di farina fin nei capelli e con il dito furtivo dentro l'impasto. Né mi mancano. Ancora oggi non so dire se le fossi di intralcio o volesse evitarmi quella che, con il senno di poi, avrei vissuto come una forma di schiavitù. Perché se avessi imparato a cucinare, lo avrei fatto tutti i giorni. Magari per dei figli. Mia madre non mi ha mai insegnato ricette. Come mio padre, è andata oltre: mi ha cresciuto libera in tutto ed educato ad apprezzare il cibo, la cui potenza trascende il saper realizzare un piatto». Classe 1936, Eva Cantarella, accademica italiana, giurista e storica dell'antichità — autrice di numerosi saggi e libri tra cui *Perfino Catone scriveva ricette. I greci, i romani e noi* (Feltrinelli) — è grata a mamma Maria. E al rimpianto che talvolta ella esprimeva: «Quando l'uomo mise piede sulla Luna mi disse: "Se i tuoi nonni mi avessero fatto studiare, oggi sarei astronauta". Era il 1969, lei una donna del Sud». Cantarella non teme «l'onta» di chi non si porta appresso quella dote culinaria che avrebbe fatto di una donna una moglie servizievole. Guido, il marito, che lei comincia a frequentare al liceo, sapeva che avrebbe cucinato poco o nulla, ma non se n'è mai curato. Vengon su insieme. Due contestatori *ante litteram* infiammati dal modello esistenzialista di Jean-Paul Sartre e Simone de Beauvoir. Come Simone per Jean-Paul nelle *Lettere al Castoro e ad altre amiche*, Eva per Guido — e Guido per Eva — è l'amore necessario. Insieme titillano e affinano le loro intelligenze, ma ai fornelli sta lui. «Ci sapeva fare: pochi piatti, ben curati. Il più delle volte però ce la si cavava con mozzarella e prosciutto. O si usciva a mangiare, in compagnia. Da Parma a Pavia, da Austin a New York, in qualunque ateneo abbia insegnato, il momento del pasto era sostanziale. Ci si trovava con colleghi da ogni dove: lo scambio intellettuale era avvincente». D'altra parte Cicerone sosteneva che il piacere dei banchetti si misura dai discorsi dei convitati. «Oggi, in tempi di Covid, ho nostalgia di quei periodi: mi manca la socialità. Potrei mettermi ai fuochi pur di avere gente intorno — ironizza —. Una frittata di pasta, omaggio alle mie origini salernitane». E, per sua stessa ammissione, la sola cosa che le riesca. Proprio come Catone che, nel *De agri cultura*, spiega come realizzare il *libum*, pane dell'antica Roma. Anche per lui una ricetta sola, ma stuzzicante «perché sapeva godersi la vita».

Quando inizi a cucinare, finisci col farlo tutti i giorni. Per me sarebbe diventata una schiavitù

In tempi di pandemia, mi mancano gli scambi intellettuali a tavola con i colleghi d'università

BIRRA 1851
PASSIONE AGRICOLA.
UN SOGNO
COLTIVATO DA 170 ANNI.